MGM HEALTHCARE

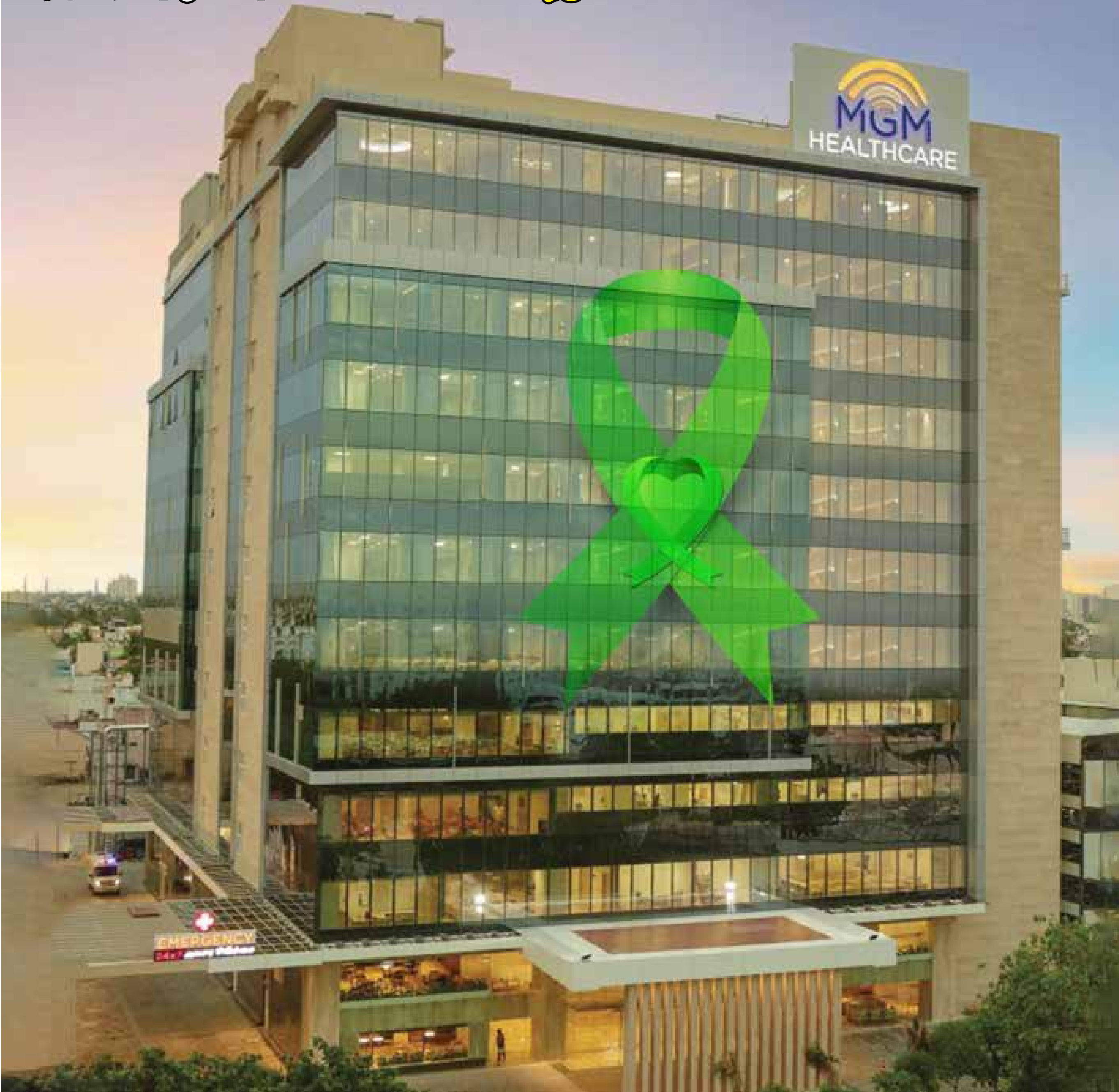
மக்கள் நலம்

மலர் 2 • இதழ் 5 • ஆகஸ்ட் 2025

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் ஒரு வரலாற்றுச் சாதனை!

உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம்: ஒரு க்விஸ்!

புற்றுநோய்க்குப் புதிய சிகிச்சைகள்



MGM HEALTHCARE
Nelson Manickam Road

PROCARE

The Prostate Care Package

Take control of your well-being, by choosing ProCare, the expert-driven prostate care package from MGM Healthcare.

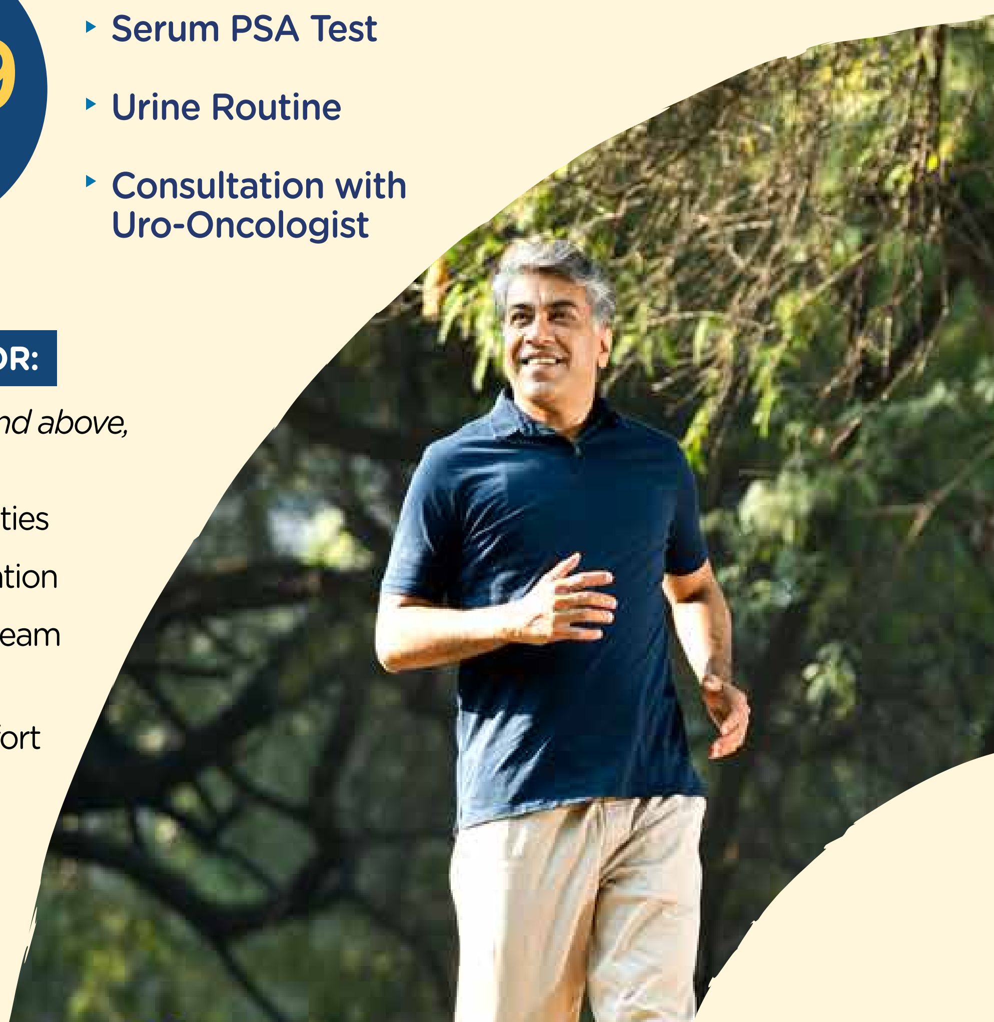
₹899 ONLY

- **USG Abdomen**
- **Serum PSA Test**
- **Urine Routine**
- **Consultation with Uro-Oncologist**

WHO IS IT FOR:

Men aged 50 and above, suffering from

- Urinary difficulties
- Frequent urination
- Weak urine stream
- Unexplained pelvic discomfort



ஆறாண்டு சிகிச்சை... வாழ்நாள் மனிதநேயம்!

அன்புள்ள நண்பர்களே!

இன்று நாம் ஒரு சிறப்பான தருணத்தில் நிற்கிறோம். ஆறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, சென்னையின் இதயத்தில் விதைக்கப்பட்ட ஒரு கனவு இன்று உறுதிமிக்க மரமாக வளர்ந்து நிற்கிறது.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் என்பது வெறும் மருத்துவமனை அல்ல – அது ஒரு நம்பிக்கையின் அடையாளம். மனித வாழ்க்கையின் மீதான அக்கறையின் வெளிப்பாடு. அன்பும் அறிவியலும் கைகோத்து நடக்கும் இடம்.

நாம் கட்டியது கட்டிடங்களை மட்டுமல்ல – உறவுகளை. நாம் உருவாக்கியது சிகிச்சை முறைகளை மட்டுமல்ல – நம்பிக்கையை. நாம் வளர்த்தது மருத்துவச் சேவையை மட்டுமல்ல – மனித நேயத்தை.

நினைவில் நிற்கும் தருணங்கள்

ஆபத்தான பிரசவத்துக்குப் பிறகு தாய் தன் குழந்தையை அணைத்த நொடியில் பூத்த அந்தப் புன்னகை... புற்றுநோயை வென்று வெற்றி மணி அடித்த நோயாளியின் கண்ணீர்... கொரோனா புயலில் நின்று போராடிய எங்கள் வீரர்களின் அசைக்க முடியாத மனோபலம்... 105 வயது முதியவர் தன் பிறந்தநாளை இங்கே – தன் இரண்டாவது வீட்டில் கொண்டாடிய மகிழ்ச்சி...

இவை எங்களுக்கு வெறும் நிகழ்வுகள் அல்ல – இவை நம் பயணத்தின் மைல்கற்கள்!

ஆறு ஆண்டுகளில் நாம் சாதித்தவை ஏராளம். உலகின் பல்வேறு மூலைகளிலிருந்து வந்த ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளின் நம்பிக்கையை வென்றோம். மருத்துவ அறிவியலின் புதிய எல்லைகளைத் தொட்டோம். ஒவ்வொரு சிறப்புப் பிரிவிலும் நம் திறமையை விரிவுபடுத்தினோம். அதிநவீனத் தொழில்நுட்பங்களில் முதலீடு செய்தோம். மிக முக்கியமாக, அன்பில் வேரூன்றிய மருத்துவ நிபுணர்களின் ஓர் அருமையான குடும்பத்தை உருவாக்கினோம்.

எம்ஜிஎம் என்றால் என்ன?

எங்கள் மருத்துவர்களுக்கு – திறமையும் அன்பும் ஒன்றாக இணையும் பணித்தளம். எங்கள் செவிலியர்களுக்கு – குணப்படுத்தும் வாக்குறுதியின் புனித பூமி. எங்கள் ஊழியர்களுக்கு – சிறிய செயல்கள் பெரிய மாற்றங்களை உண்டாக்கும் இடம். எங்கள் கூட்டாளிகளுக்கு – முதலீடு செய்யத் தகுந்த ஒரு நல்ல நோக்கம். எங்கள் நோயாளிகளுக்கு – பயம் நம்பிக்கையாக மாறும் புகலிடம்.

எதிர்காலத்தை நோக்கி...

முன்னோக்கிச் செல்லும்போது, கடந்த காலத்தின் ஒவ்வோர் அனுபவத்தையும் நன்றியுடன் சுமந்துகொண்டு செல்கிறோம். நாம் தொட்ட ஒவ்வோர் உயிரும், கடந்துசென்ற ஒவ்வொரு சவாலும், கற்றுக்கொண்ட ஒவ்வொரு பாடமும் நம்மை இன்றைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்துள்ளது.

இது வெறும் ஆண்டுவிழாக் கொண்டாட்டம் அல்ல – இது நம் நம்பிக்கைகளின் உறுதிப்பாடு. குணமடைதல் பயணம் என்பது ஒருபோதும் முடிவடையாது. அது தொடர்ந்து வளர்கிறது... பரிணமிக்கிறது... நம் வாசலைக் கடந்து வரும் ஒவ்வொரு புதிய இதயத்துடனும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது.

நன்றிகள் பல...

நம் கதையின் ஒவ்வோர் அத்தியாயத்திலும் பங்காளியாக இருந்த அனைவருக்கும் இதயப்பூர்வமான நன்றி.

அடுத்த அத்தியாயத்துக்கான எங்கள் வாக்குறுதி – இன்னும் ஆழமான அக்கறை, வலுவான தொடர்பு, அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை!

அன்புடன்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் குடும்பம்

MASK MAGNIFIQUE
மருத்துவர் தினக் கொண்டாட்டம்!

ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஜூலை 1 அன்று நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது – நாம் குணமடைவதற்காகத் தங்கள் வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்த நம் மருத்துவர்களைக் கொண்டாடுவதற்கு. இந்த முறை நெல்சன் மணிக்கம் சாலையில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், நாங்கள் வித்தியாசமான ஒன்றைச் செய்ய விரும்பினோம். அது வெறும் வழக்கமான கொண்டாட்டம் அல்ல – மாறாக இதயத்தையும் கலையையும் இணைக்கும் ஒன்று.

நாங்கள் எங்கள் மருத்துவர்களை – அந்தக் குணமடைய வைக்கும் கைகளை – அறுவை சிகிச்சை அறைகளுக்கும் ஆலோசனை அறைகளுக்கும் அப்பால் தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்ள அழைத்தோம். ஜூலை 1 தொடங்கி, அவர்கள் தங்கள் சொந்த முகமூடிகளை வடிவமைக்க ஆரம்பித்தார்கள். வெறும் முகமூடிகள் அல்ல... அவை அவர்களின் ஆளுமையை, ஆர்வங்களை, உள்ளத்தின் குரலைப் பிரதிபலிக்கும் கலைப்படைப்புகள்!

அடுத்த சில நாட்களில், நம் மருத்துவக் கலைஞர்களின் கைகளில் வண்ணங்கள் மலர்ந்தன, இறகுகள் பறந்தன, பளபளக்கும் பொருட்கள் ஒளிர்ந்தன, அர்த்தமுள்ள சின்னங்கள் உயிர் பெற்றன. ஜூலை 5 அன்று Masque Magnifique நிகழ்ச்சி ஒரு வண்ணமயமான கொண்டாட்டமாக மலர்ந்தது.

மருத்துவர்கள் தங்கள் ஸ்டெதஸ்கோப்புகளுடன் மட்டுமின்றி, தங்கள் சொந்தக் கைவண்ணத்தில் உருவான முகமூடிகளுடனும் நடந்தார்கள் – ஒவ்வொன்றும் ஒரு தனித்துவமான கதை. சில நகைச்சுவையுடன், சில ஓர் அர்த்தத்துடன். சில எங்களைச் சிரிக்க வைத்தன, சில யோசிக்க வைத்தன. ஆனால், அவை அனைத்தும் ஒரே செய்தியை அளித்தன...

ஒவ்வொரு முகமூடிக்குப் பின்னாலும் கனவுகளுடன் கூடிய, இதயமுள்ள ஒரு குணமளிப்பவர் இருக்கிறார்.

இந்த நிகழ்ச்சி வெறும் கலையைக் கொண்டாடுவதைவிட அதிகம். இது அடையாளத்தையும், கற்பனையையும், மருத்துவர்களும் கூடச் சிந்தனையாளர்கள், கலைஞர்கள், கதைகள் சொல்ல வேண்டியவர்கள் என்பதையும் நினைவுபடுத்தியது.

அங்கு பரவிய சிரிப்பிலும் வண்ணங்களிலும், மகிழ்ச்சியிலும், மருத்துவச் சேவையின் உண்மையான சாரத்தைக் கண்டோம். ஆம்... மனிதநேயம், உணர்வுகள் மற்றும் நம்பிக்கை!

எங்களை நலமாக்கும் மருத்துவர்களுக்கும், அவர்களின் வெள்ளை கோட்டுகளுக்கு அடியில் துடிக்கும் அந்த அன்பான இதயங்களுக்கும் நன்றிகளும் வாழ்த்துகளும்!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் அனைவரிடமிருந்தும் மருத்துவர் தின வாழ்த்துகள்!

மதுரையில் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் வரலாற்றுச் சாதனை!

தென் தமிழ்நாட்டில் மாற்று உறுப்பு மருத்துவத்தில் ஒரு புரட்சிகரமான பாய்ச்சலில், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் மதுரையில் உள்ள லிலி மிஷன் மருத்துவமனையில் சிக்கலான 13 மணி நேர உயிருள்ள நன்கொடையாளர் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையை (living donor liver transplant) வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்துள்ளது. கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் மூத்த ஆலோசகரான (Senior Consultant in Liver Transplantation) டாக்டர் எஸ்.தியாகராஜன் தலைமையிலான இந்த வரலாற்றுச் சிகிச்சை, உயர்தர மருத்துவச் சேவைகளுக்கான வாய்ப்பைப் பரவலாக்குவதில் ஒரு பெரிய முன்னேற்றத்தை உருவாக்கியுள்ளது. நகர்ப்புற மையங்களுக்கு வெளியே எண்ணற்ற நோயாளிகளுக்கு புதிய நம்பிக்கையை அளிக்கிறது.

இந்த மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட நோயாளி, இறுதிநிலைக் கல்லீரல் நோயுடன் (end-stage liver disease) போராடிய 48 வயது ஆண். உயிருள்ள நன்கொடையாளராக (living donor) முன்வந்த மனைவியின் அசாதாரண தியாகத்தின் மூலம் தன் வாழ்க்கைக்கு ஒரு புதிய வாய்ப்பைப் பெற்றார். இந்தத் தன்னலமற்ற செயலே ஓர் அதிக ஆபத்துள்ள, துல்லியம் தேவைப்படும் அறுவை சிகிச்சையைச் சாத்தியமாக்கியது. இதில் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்கள், மயக்க மருந்து நிபுணர்கள், கல்லீரல் நோய் நிபுணர்கள் (hepatologists), தீவிரச் சிகிச்சை நிபுணர்கள் (intensivists) மற்றும் செவிலியர்கள் உள்ளிட்ட 24 பேர் கொண்ட பல்துறைக் குழு (multidisciplinary team) ஒன்றிணைந்தது.

ரோபோட் உதவி அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகள் (robotic-assisted surgical tools) மற்றும் மேம்பட்ட முப்பரிமாண இமேஜிங் (3D imaging) பயன்பாட்டால் அறுவை சிகிச்சை மேலும் மேம்படுத்தப்பட்டது, மருத்துவத்தின் மிகவும் தொழில்நுட்பரீதியாகச் சவாலான செயல்முறைகளில் ஒன்றில் துல்லியத்தை உறுதி செய்து ஆபத்தைக் குறைத்தது.

நுணுக்கமான அறுவை சிகிச்சைத் திட்டமிடல் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பான சிறப்பான பராமரிப்புக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். நோயாளி அற்புதமாகக் குணமடைந்தார். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 14 நாட்களிலேயே வீடு திரும்பினார். இந்த விரைவான குணமடைதலானது நவீன மருத்துவத்தின் சிறப்பு மற்றும் துறைகளுக்கு இடையிலான தடையற்ற ஒருங்கிணைப்பு இரண்டுக்கும் சாட்சியாகும். இது மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் ஒவ்வொரு கட்டமும் – நன்கொடையாளர் தயாரிப்பு முதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பான புனர்வாழ்வு வரை – துல்லியத்துடன் கையாளப்படுவதை உறுதி செய்தது.

ஒரு மருத்துவச் சாதனைக்கு மேலாக, இந்த வெற்றிகரமான மாற்று அறுவை சிகிச்சை மேம்பட்ட சுகாதாரத்துக்கான சமமான வாய்ப்பின் அடையாளமாகவும் திகழ்கிறது. தமிழ்நாடு விரிவான சுகாதார காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் (Tamil Nadu Comprehensive Health Insurance Scheme – TNCHIS) கீழ், முழுச் செயல்முறையும் நோயாளிக்கு எந்தச் செலவும் இல்லாமல் வழங்கப்பட்டது. சேவையளிக்கப்படாத பகுதிகளிலும் உயிர்காக்கும் சிகிச்சைகளை அணுகக்கூடியதாக மாற்றுவதில் அரசாங்கம் மற்றும் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் பகிரப்பட்ட அர்ப்பணிப்பை இது மீண்டும் உறுதிப்படுத்துகிறது.

“இது வெறும் அறுவை சிகிச்சை அல்ல; இது தமிழ்நாடு முழுவதும் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உலகத்தரம் வாய்ந்த மாற்று அறுவை சிகிச்சைப் பராமரிப்பு எங்கிருந்தாலும் கிடைக்கும் என்கிற செய்தி” என்றார் டாக்டர் தியாகராஜன்.

பொதுவாக, கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை போன்ற சிக்கலான செயல்முறைகள் சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில்தான் கிடைக்கின்றன, தென் மாவட்டங்களின் நோயாளிகளுக்குக் குறைவான சிகிச்சை வாய்ப்புகளே இருந்தன. எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் மதுரை விரிவாக்கம் இந்த முக்கியமான இடைவெளியைக் குறைக்கிறது.

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் மாநிலம் முழுவதும் தனது கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைத் திட்டத்தை தொடர்ந்து விரிவுபடுத்துகையில், இந்த அறுவை சிகிச்சை ஒரு திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. உயிர்களைக் காப்பாற்றவும், நம்பிக்கையை வழங்கவும், தமிழ்நாட்டின் ஒவ்வொரு மூலைக்கும் நிபுணர் பராமரிப்பைக் கொண்டுவருவதற்குமான அதன் நோக்கத்தை வலுப்படுத்துகிறது.

முதல் 30 நாட்கள் வழிகாட்டி

குழந்தைக்குப் புற்றுநோய் இருப்பதாக மருத்துவர் கூறும் அந்தக் கணம், உலகமே நின்றுவிட்டது போலத் தோன்றும். அதிர்ச்சி, பயம், குழப்பம், கோபம் – இந்த உணர்வுகள் அனைத்தும் இயல்பானவை. ஆனால், இந்தக் கடினமான நேரத்தில், படிப்படியாக முன்னேறுவதும், தேவையான தகவல்களைச் சேகரிப்பதும் முக்கியம். இந்த வழிகாட்டி முதல் 30 நாட்களில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தெளிவாக விளக்குகிறது.

மருத்துவக் குழுவைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

குழந்தையின் சிகிச்சைக்குப் பல நிபுணர்கள் இணைந்து பணியாற்றுவார்கள். முதன்மைப் புற்றுநோய் மருத்துவர் (Pediatric Oncologist) முழுச் சிகிச்சையையும் ஒருங்கிணைப்பார். செவிலியர் ஒருங்கிணைப்பாளர் (Nurse Coordinator) தினசரிக் கேள்விகளுக்கு முதல் தொடர்பு நபராக இருப்பார். சமூக சேவகர் (Social Worker) நிதி உதவி, தங்குமிடம், போக்குவரத்து போன்றவற்றுக்கு உதவுவார்.

குழந்தை உளவியல் நிபுணர் (Child Life Specialist) குழந்தைக்கு வயதுக்கேற்ற முறையில் சிகிச்சையைச் புரிய வைப்பார். ஊட்டச்சத்து நிபுணர், பிசியோதெரபிஸ்ட், மருந்தாளர் என ஒவ்வொருவரின் பங்கையும் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். அனைவரின் தொடர்பு எண்களையும் பெற்றுப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வது அவசியம்.

கேட்க வேண்டிய முக்கியக் கேள்விகள்

எந்த வகைப் புற்றுநோய்? எந்த நிலையில் உள்ளது? எவ்வளவு பரவியுள்ளது?

சிகிச்சைத் திட்டம் பற்றி: என்ன சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது? எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்? பக்க விளைவுகள் என்ன? வெற்றி விகிதம் என்ன? நீண்டகால விளைவுகள் என்ன?

கேள்விகளை எழுதி வைத்துக்கொள்வது நல்லது. பதில்கள் புரியவில்லை என்றால் மீண்டும் கேட்பதில் தயக்கம் வேண்டாம். மருத்துவர்களுடனான சந்திப்புகளைப் பதிவு செய்ய அனுமதி கேட்கலாம் (பெரும்பாலும் அனுமதிப்பார்கள்). முக்கிய முடிவுகளுக்கு இரண்டாவது கருத்துக் கேட்பது பெற்றோர்களின் உரிமை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவத் தகவல்களை ஒழுங்கமைத்தல்

ஒரு கோப்பு அல்லது பைண்டர் தயார் செய்வது அவசியம். அனைத்துப் பரிசோதனைகளின் முடிவுகள், ஸ்கேன் அறிக்கைகள், மருத்துவர் குறிப்புகள் ஆகியவற்றின் நகல்களை வாங்கிச் சேமிக்க வேண்டும். மருந்துகளின் பட்டியல், அளவுகள், நேரங்களைப் பதிவு செய்வது முக்கியம். ஒவ்வொரு மருத்துவமனை வருகையின் தேதி, காரணம், முடிவுகளை எழுதி வைப்பதும் பயனுள்ளது.

மொபைல் ஆப்கள் அல்லது நோட்புக் – எது வசதியோ

அதைப் பயன்படுத்தலாம். தினசரி அறிகுறிகள், உணவு உட்கொள்ளல், மனநிலை மாற்றங்களை குறித்து வைப்பது சிகிச்சைக்கு உதவியாக இருக்கும். எமர்ஜென்சி தொடர்பு எண்கள் பட்டியலை எப்போதும் கையில் வைத்திருப்பது அவசியம்.

காப்பீடு மற்றும் நிதி திட்டமிடல்

காப்பீட்டு நிறுவனத்துடன் உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும். கவரேஜ் விவரங்கள், முன் அனுமதி தேவைகள், நெட்வொர்க் மருத்துவமனைகள் பற்றித் தெரிந்துகொள்வது முக்கியம். மருத்துவமனையின் நிதி ஆலோசகரைச் சந்திப்பது பயனுள்ளது. பல உதவித் திட்டங்களை அவர்கள் பகிர்வார்கள்.

அரசுத் திட்டங்கள் (முதல்வரின் காப்பீட்டுத் திட்டம், அரசுக் குழந்தைகள் நலத் திட்டங்கள்), NGO உதவிகள், நிறுவன நிதி உதவிகள் பற்றி விசாரிக்க வேண்டும். சிகிச்சைச் செலவு மட்டுமல்ல – பயணம், தங்குமிடம், உணவுச் செலவுகளையும் கணக்கில் எடுக்க வேண்டும். அனைத்து பில்கள், ரசீதுகளைப் பாதுகாப்பாகச் சேமிப்பதும் அவசியம்.

ஆதரவு வலையமைப்பை உருவாக்குதல்

குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் உதவி கேட்கத் தயங்கக்கூடாது. பள்ளி சென்று வருதல், சமையல், வீட்டுப் பராமரிப்பு போன்ற குறிப்பிட்ட உதவிகளைக் கேட்கலாம். பலர் உதவ விரும்புவார்கள்... ஆனால், எப்படி என்று தெரியாமல் இருப்பார்கள்.

ஆன்லைன் ஆதரவுக் குழுக்களில் இணைவது பயனுள்ளது. இதே அனுபவத்தைக் கடந்து வரும் பெற்றோர்களின் ஆலோசனை மிகவும் மதிப்புமிக்கது. மருத்துவமனையில் பெற்றோர் ஆதரவுக் குழுக்கள் இருக்கக்கூடும். WhatsApp குழுக்கள் அன்றாடச் சந்தேகங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

பெற்றோர் சுய பராமரிப்பு

பெற்றோர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் இருக்க வேண்டும். சரியான உணவு, போதிய தூக்கம், அடிப்படை உடற்பயிற்சி முக்கியம். மன அழுத்தத்தைக் கையாளத் தியானம், யோகா அல்லது ஆலோசனை பெறுவதைப் பரிசீலிக்கலாம்.

மற்ற குழந்தைகளை மறக்கக்கூடாது. அவர்களுக்கும் கவனம் தேவை. வயதுக்கேற்ப நிலைமையை விளக்க வேண்டும். குற்ற உணர்வு அல்லது புறக்கணிப்பு உணர்வுகளைக் கவனிக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்கும் ஆலோசனை ஏற்பாடு செய்யலாம்.

நம்பிக்கையுடன் முன்னேறுதல்

குழந்தைகள் புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையில் பெரியவர்களைவிடச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறார்கள். பலவகைப் புற்றுநோய்களுக்கு இன்று சிறந்த சிகிச்சைகள் உள்ளன. குழந்தைகளின் புன்னகை, விளையாட்டு ஆர்வம்... இவை அனைத்தும் சிகிச்சையின் போதும் தொடரும். ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாள், ஒரு நேரத்தில் ஒரு படி என்று எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. கடினமான நாட்கள் இருக்கும். ஆனால், நல்ல நாட்களும் இருக்கும். மொத்தத்தில் பெற்றோர்களின் அன்பும் ஆதரவும் குழந்தைக்கு மிகப்பெரிய பலமாக இருக்கும். ●

முதல் 30 நாட்கள் செயல்திட்டக் காலவரிசை

நாட்கள் 1–7: அடிப்படைகள்

- முக்கிய மருத்துவத் தொடர்புகளைச் சேமித்தல்
- காப்பீட்டு நிறுவனத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுதல்
- மருத்துவக் கோப்பு / பைண்டர் தொடங்குதல்
- நெருங்கிய குடும்பத்தினருக்குத் தகவல் தெரிவித்தல்
- வேலை / பள்ளிக்கு விடுப்பு ஏற்பாடு செய்தல்

நாட்கள் 8–14: ஆதரவு அமைப்பு

- சமூக சேவகரைச் சந்தித்தல்
- நிதி உதவி விண்ணப்பங்கள் தொடங்குதல்
- பெற்றோர் ஆதரவுக் குழுவில் சேர்தல்
- மற்ற குழந்தைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தல்
- சிகிச்சை அட்டவணையைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

நாட்கள் 15–21: நீண்ட காலத் திட்டமிடல்

- வீட்டுப் பராமரிப்புப் பொருட்கள் வாங்குதல்
- மருந்து அட்டவணை உருவாக்குதல்
- ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை பெறுதல்
- பள்ளியுடன் கல்வித் திட்டம் ஆலோசித்தல்
- இரண்டாம் கருத்துப் பெறுதல் (தேவைப்பட்டால்)

நாட்கள் 22–30: வழக்கமான நிலைப்படுத்தல்

- தினசரி பதிவுமுறை தொடங்குதல்
- எமர்ஜென்சி திட்டம் தயார் செய்தல்
- சுய பராமரிப்பு நேரம் ஒதுக்குதல்
- அடுத்த மாத அப்பாயின்ட்மென்ட் திட்டமிடுதல்
- முதல் மாத மதிப்பீடு சந்திப்பு

நினைவில் கொள்க: இது ஓட்டப் பந்தயம் அல்ல. ஒவ்வொரு குடும்பமும் தங்கள் வேகத்தில் செல்லலாம்.

உள்ளுறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் உறுப்பு!

மனித உடலில் சிறுநீரக அமைப்பு (Urinary System) என்பது உடலின் கழிவுநீக்க அமைப்பின் முக்கியப் பகுதியாகும். இந்த அமைப்பு உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றி, நீர் சமநிலையைப் பராமரித்து, உடல் உள்ளுறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுகிறது.

சிறுநீரக அமைப்பின் உறுப்புகள்

1. சிறுநீரகங்கள் (Kidneys): மனித உடலில் இரண்டு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் சுமார் 150 கிராம் எடை கொண்டது. இவை முதுகெலும்பின் இருபுறமும், விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே அமைந்துள்ளன. சிறுநீரகங்கள் நாளொன்றுக்குச் சுமார் 180 லிட்டர் ரத்தத்தை வடிகட்டுகின்றன. இதில் இருந்து 1.5 முதல் 2 லிட்டர் சிறுநீர் உற்பத்தியாகிறது.

சிறுநீரகத்தின் அமைப்பு

- **கார்டெக்ஸ் (Cortex):** வெளிப்புற அடுக்கு
- **மெடுல்லா (Medulla):** உள் அடுக்கு
- **நெஃப்ரான்கள் (Nephrons):** சுமார் 10 லட்சம் நெஃப்ரான்கள் ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்திலும் உள்ளன.
- **சிறுநீர்க்குழாய்கள் (Ureters):** இரண்டு குழாய்கள் சிறுநீரகங்களில் இருந்து சிறுநீர்ப்பையை இணைக்கின்றன. ஒவ்வொன்றும் 25 – 30 செ.மீ நீளம் கொண்டது. இவை தசைச் சுருக்கங்கள் மூலம் சிறுநீரைச் சிறுநீர்ப்பைக்கு அனுப்புகின்றன.
- **சிறுநீர்ப்பை (Bladder):** இது ஒரு தசைப்பை ஆகும். சாதாரண நிலையில் 400 – 600 மி.லி சிறுநீரைத் தேக்கி வைக்க முடியும். அதிகபட்சம் 800 – 1000 மி.லி வரை தேக்க இயலும். சிறுநீர்ப்பையின் சுவர்களில் உள்ள தசைகள் (Detrusor muscles) சிறுநீர் வெளியேற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.
- **சிறுநீர்க்குழல் (Urethra):** ஆண்களில் 18 – 20 செ.மீ நீளமும், பெண்களில் 4 செ.மீ நீளமும் கொண்ட குழாய். இது சிறுநீரை உடலுக்கு வெளியே அனுப்புகிறது.

சிறுநீரக அமைப்பின் முக்கியச் செயல்பாடுகள்

1. வடிகட்டுதல் (Filtration): சிறுநீரகங்கள் ரத்தத்தில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களான யூரியா, கிரியாட்டினின், அதிகப்படியான உப்புகள் மற்றும் நீரை வடிகட்டுகின்றன.

2. மீண்டும் உறிஞ்சுதல் (Reabsorption): வடிகட்டப்பட்ட திரவத்தில் இருந்து உடலுக்குத் தேவையான குளுக்கோஸ், அமினோ அமிலங்கள், உப்புகள் மற்றும் நீரின் 99% மீண்டும் உறிஞ்சப்படுகிறது.

3. சுரத்தல் (Secretion): ரத்தத்தில் இருந்து கூடுதல் அமிலங்கள், பொட்டாசியம் மற்றும் பிற கழிவுகள் நேரடியாகச் சிறுநீரில் சுரக்கப்படுகின்றன.

4. ஹார்மோன் உற்பத்தி

- **எரித்ரோபாய்டின்:** சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியைத் தூண்டுகிறது
- **ரெனின்:** ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் உதவுகிறது
- **கால்சிட்ரியால்:** கால்சியம் உறிஞ்சுதலுக்கு உதவுகிறது

முக்கியமான எண்கள்

- நாளொன்றுக்குச் சிறுநீர் உற்பத்தி: 1.5 – 2 லிட்டர்
- ரத்த வடிகட்டுதல்: நாளொன்றுக்கு 180 லிட்டர்
- சிறுநீர்ப்பை திறன்: 400 – 600 மி.லி
- சிறுநீர் வெளியேற்ற வேகம்: 10 – 15 மி.லி/நொடி

சிறுநீரின் அமைப்பு சாதாரண சிறுநீரில்:

- 95% நீர்
- 2.5% யூரியா
- 2.5% மற்ற கரைப்பான்கள் (உப்புகள், கிரியாட்டினின், அமிலங்கள்)

பொதுவான சிறுநீரகப் பிரச்னைகள்

சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று (UTI) பெண்களில் அதிகம் காணப்படும் இந்நோய் சிறுநீர்க்குழல், சிறுநீர்ப்பை அல்லது சிறுநீரகங்களைப் பாதிக்கலாம். அறிகுறிகளில் எரிச்சல், அடிக்கடிச் சிறுநீர் கழித்தல், அடிவயிற்று வலி ஆகியவை அடங்கும்.

சிறுநீரகக் கல் என்பது தாதுக்கள் மற்றும் உப்புகள் படிந்து உருவாகும் கடினமான படிகங்கள். இவை கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தும். போதுமான நீர் அருந்தாமை முக்கியக் காரணமாகும்.

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, சிறுநீரகங்கள் போதுமான அளவு ரத்தத்தை வடிகட்ட முடியாத நிலை. நீரிழிவு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தம் முக்கியக் காரணங்களாகும்.

கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்

- சிறுநீரில் ரத்தம் கலத்தல்
- வீக்கம் (கால், கணுக்கால், முகம்)
- கடுமையான முதுகு வலி
- சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம்
- அசாதாரண நிறம் அல்லது வாசனை

தடுப்பு நடவடிக்கைகள் நாளொன்றுக்கு 8 – 10 கிளாஸ் நீர் அருந்துவது அவசியம். உப்பு மற்றும் சர்க்கரை நுகர்வைக் குறைத்தல், புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுபானத்தைத் தவிர்த்தல் சிறுநீரக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. வருடத்துக்கு ஒருமுறை சிறுநீர் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

சிறுநீரக அமைப்பு மனித உடலின் இன்றியமையாத பகுதியாகும். இதன் ஆரோக்கியமான செயல்பாடு உடலின் ஒட்டுமொத்த நலனுக்கு அவசியம். தினமும் போதுமான நீர் அருந்துதல், சமச்சீர் உணவு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை இந்த அமைப்பின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது. ●

MGM HEALTHCARE
மக்கள் நலம்

மலர் 2 இதழ் 5
ஆகஸ்ட் 2025
மதிப்புப் பதிப்பு – விற்பனைக்கு அல்ல

பதிப்பாளர் – ஆசிரியர்
டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

எம்ஜிஎம் குழு

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
K. **உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
A2, தரை தளம்,
எண்.110, டிரினிடி காம்ப்ளக்ஸ்,
நான்காவது அவென்யூ,
அசோக் நகர், சென்னை - 83.
தொலைபேசி : 9952920801

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Edited & Published by
Prashanth Rajagopalan
on behalf of
MGM Healthcare
New No 72, Old No 54, Nelson Manickam Road,
Aminjikarai, Chennai - 600029

இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்கள் அனைத்தும், உரிய நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற்று கவனத்துடனும் அக்கறையுடனும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் உடல்நிலை, சூழல், வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மாறுபடலாம். எனவே, இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைத் தாண்டி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

8 ஆண்டு வலி...
ஒரே அறுவை சிகிச்சையில் மறைந்தது!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், நாங்கள் மேம்பட்ட, குறைந்த ஊடுருவல் (minimally invasive) சிகிச்சைகள் மூலம் வலிகளைக் குறைத்துக் குணமடைதலாக மாற்றுவதில் நம்பிக்கை கொள்கிறோம். அத்தகைய ஒரு ஊக்கமளிக்கும் கதை மேற்கு வங்காளம், கொல்கத்தாவைச் சேர்ந்த 48 வயதான திரு. பலக் தத்தாவின் அனுபவம்.

கிட்டத்தட்ட 8 ஆண்டுகளாக, திரு. தத்தா கடுமையான முதுகுவலியால் பாதிக்கப்பட்டார். 2017ல் ஏற்பட்ட விபத்தின் விளைவாக வலி அவரது வலது காலுக்கும் பரவியது. அன்றாட வாழ்க்கையே ஒரு பெரும் போராட்டமாக மாறியது. குறுகிய தூரம் கூட, அவருக்கு மிகுந்த வேதனையளிப்பதாக இருந்தது. பல்வேறு சிகிச்சை மேற்கொண்ட பிறகும் அவருக்குப் பலன் தரவில்லை. அவர் ஏமாற்றத்தில் இருந்தார். அப்போதுதான் ஒரு நண்பர் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் – சென்னையைப் பரிந்துரைத்தார்.

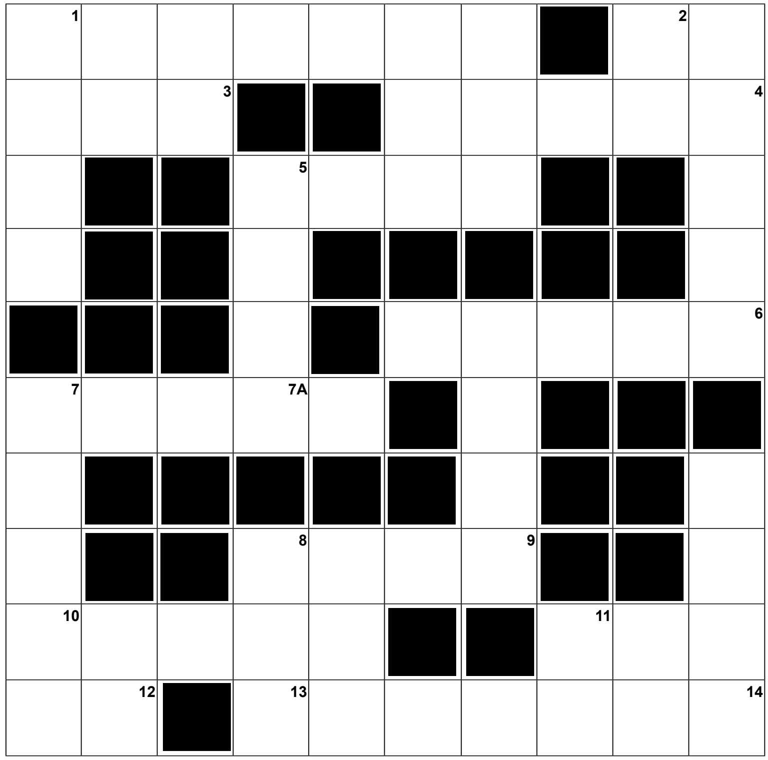
முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சையில் மூத்த ஆலோசகரான (Senior Consultant Spine Surgery) டாக்டர் விஜயராகவனின் நிபுணத்துமிக்க பராமரிப்பின் கீழ், திரு. தத்தா குறைந்த ஊடுருவல் சாவித் துளை முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சைக்கு (Minimally Invasive Keyhole Spine Surgery – TLIF Transforaminal Lumbar Interbody Fusion) உட்படுத்தப்பட்டார்.

முடிவு? அவர் அறுவை சிகிச்சை நடந்த சில மணி நேரங்களிலேயே நடக்க ஆரம்பித்தார்!

இன்று ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு, திரு. தத்தா மீண்டும் வலியற்ற வாழ்வை அனுபவித்து வருகிறார். தன் குடும்பத்துடன் நீண்ட பயணங்கள் மேற்கொள்கிறார், பயமின்றி நடக்கிறார், இறுதியாக வலியிலிருந்து விடுபட்டவராக இருக்கிறார்!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர்

கீழே உள்ள விவரங்களை வைத்து, விடைகளைக் கண்டறிந்து கட்டங்களை நிரப்புங்கள்



இடமிருந்து வலம்

1. உணவு, உறக்கம் மட்டுமல்ல... இதுவும் நம் நல்வாழ்வுக்குத் தினமும் தேவை! (7)
2. வாயில் இருக்கும் வெள்ளை முத்துக்கள்... உணவை அரைக்கும் கருவிகள்! (2)
5. நோயைக் குணப்படுத்த மருத்துவர் செய்வது (4)
7. உடல் எடை குறைக்க மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் உணவுத் திட்டம் (5)
8. சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவ நிபுணர் (4)
10. உடலின் வலது பக்கத்தில் இருக்கும் பெரிய உறுப்பு... நச்சுத்தன்மையை வடிகட்டும் (5)
11. இந்தப் பெண்கள் இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு இல்லாமல் இருப்பது அவசியம் (3)
13. காலை மாலை பூங்காவில் செய்யும் எளிய உடற்பயிற்சி (7)

வலமிருந்து இடம்

3. கையில் ஐந்து... கால் முனையில் ஐந்து. கடைசி எழுத்தில் புள்ளியைக் காணோமே! (3)
4. நோயின் முதல் அறிகுறி... உடல் சூடாகும் (5)
6. விபத்து நடந்ததும் உடனே கொடுக்க வேண்டிய உதவி (5)
12. 'இது' அடிப்பது நுரையீரலைப் பாதிக்கும். இதயத்துக்கும் இதமானது அல்ல! (2)

மேலிருந்து கீழ்

1. ...... முழுக்க சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வுத் திட்டங்களை வகுக்கிறது WHO அமைப்பு (4)
7. உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஓய்வு தரும் இயற்கையான செயல்... இல்லாவிட்டால் பிரச்னைதான் (5)

கீழிருந்து மேல்

6. கால் நடுவில் வளையும் மூட்டு... நடக்க உதவும் இணைப்பு (5)

7A. நோயாளிகளைக் காப்பற்ற அதிகபட்ச .... எடுப்பது மருத்துவமனைகளின் கடமை (4)

9. உடலில் இருக்கும் நார்... பலம் கொடுக்கும் இழை. இங்கே தலைகீழாக உள்ளது (4)

14. மனதை மகிழ்விக்கும் மருந்து... மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் செயல் (4)

விடை: 19-ம் பக்கத்தில்...

மறதி vs நினைவுக்கோளாறு

வயதாக வயதாகச் சிறிய மறதிகள் வருவது இயல்பானது. சாவிகளை எங்கே வைத்தோம், நபர்களின் பெயர்கள் உடனே நினைவுக்கு வராமை போன்றவை சாதாரணமானவை. ஆனால், தினசரி வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் மறதி கவலைக்குரியது.

கவனிக்க வேண்டிய அபாய அறிகுறிகளில் அன்றாட வேலைகளான கணக்குப் போடுதல், சமையல் செய்வதில் சிரமம், நேரம் மற்றும் இடம் குறித்த குழப்பம், பழக்கமான நபர்களை அடையாளம் காணாமை, எளிய முடிவுகள் எடுக்கச் சிரமம், ஆளுமை மாற்றங்கள் மற்றும் எரிச்சல் அதிகரிப்பு ஆகியவை அடங்கும். இந்த அறிகுறிகள் தொடர்ந்து இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

அல்சைமர்

அல்சைமர் நோய் நினைவுக்கோளாறுகளில் மிகவும் பொதுவான வகையாகும். இது 10–ல் 6 பேரைப் பாதிக்கும் நோயாகும். இந்த நோய் படிப்படியாக மூன்று நிலைகளில் முற்றுகிறது.

ஆரம்ப நிலையில் 2 – 4 வருடங்கள் வரை லேசான மறதி, சமீபத்திய நிகழ்ச்சிகளை மறத்தல், கணக்குப் பிழைகள் போன்றவை காணப்படும். நடுத்தர நிலையில் 2 – 10 வருடங்கள் வரை தினசரி உதவி தேவைப்படும், குடும்பத்தினரை அடையாளம் காணச் சிரமம், நடத்தை மாற்றங்கள் ஏற்படும். கடுமையான நிலையில் 1 – 3 வருடங்கள் வரை தொடர்ச்சியான கவனிப்பு தேவை, அடிப்படைச் செயல்பாடுகளுக்கு உதவி தேவைப்படும்.

நினைவாற்றல் பாதுகாப்பு

உடற்பயிற்சி மூளையின் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் முக்கியமானது. வாரத்துக்கு 150 நிமிடங்கள் மிதமான பயிற்சி, அதாவது தினமும் 20 – 30 நிமிடங்கள் செய்வதால் மூளையில் ரத்த ஓட்டம் 20% அதிகரிக்கிறது. நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற எளிய பயிற்சிகள் போதுமானவை.

மூளைப் பயிற்சிகள் மூளையின் காப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. புதிய மொழி கற்றல், தினமும் புத்தகம் படித்தல், சதுரங்கம் விளையாடுதல், குறுக்கெழுத்துப் புதிர்களைத் தீர்த்தல் போன்ற செயல்பாடுகள் மூளைக்கு வலிமை சேர்க்கின்றன. இந்த நடவடிக்கைகள் நோய் எதிர்க்கும் திறனை மேம்படுத்தி, நோயின் தாக்கத்தைத் தாமதப்படுத்துகின்றன.

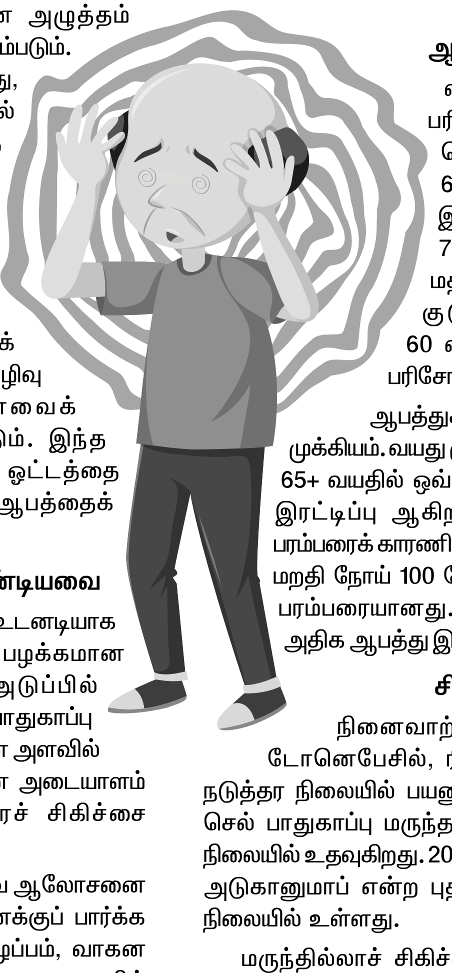
சமூகத் தொடர்பு மன ஆரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாதது. வாரத்துக்கு 2 – 3 முறை நண்பர்கள், குடும்பத்தினருடன் நேரம் செலவிடுவது, சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பது போன்றவை மறதி நோய் ஆபத்தை 40% வரை குறைக்கிறது. தனிமையும் மனச்சோர்வும் நினைவுக்கோளாறு அபாயத்தைக் கணிசமாக அதிகரிப்பதால், சமூக உறவுகளைப் பேணுவது மிகவும் அவசியம்.

மத்தியத் தரைக்கடல் உணவுமுறை என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட ஒரு பாதுகாப்பு வழியாகும். வாரத்துக்கு இரண்டு முறை மீன் சாப்பிடுவது, தினமும் பச்சை இலைக் கீரைகள், ஆலிவ் எண்ணெய், நெல்லிக்காய் வகைப் பழங்கள், தினமும் 30 கிராம் பருப்பு வகைகள்

எடுத்துக்கொள்வது மூளையின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

தரமான தூக்கம் மூளையின் சுத்தப்படுத்துதல் செயல்முறைக்கு அவசியம். 65+ வயதினருக்கு 7 – 8 மணி நேர ஆழ்ந்த தூக்கம் தேவை. தூக்கத்தின் போதுதான் மூளையில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் புரதங்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல் பிரச்னை இருந்தால் உடனடியாகச் சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும்.

மன அழுத்த மேலாண்மை நினைவாற்றல் பாதுகாப்புக்கு முக்கியமானது. தினமும் 10 – 15 நிமிடங்கள் தியானம், ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி, யோகா செய்வதால் மன அழுத்தம் குறைந்து மூளையின் செயல்பாடு மேம்படும். இயற்கையுடன் நேரம் செலவிடுவது, பிடித்த பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது மன அமைதியைத் தருகிறது.



ரத்தக்குழாய் ஆபத்துக் காரணிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பது அத்யாவசியம். ரத்த அழுத்தம் 140/90க்கு கீழே, கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் 100க்குக் கீழே வைத்திருக்க வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளிகள் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும். இந்த நடவடிக்கைகள் மூளையில் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி நினைவுக்கோளாறு ஆபத்தைக் குறைக்கின்றன.

குடும்பத்தினர் கவனிக்க வேண்டியவை

சில அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். பழக்கமான இடங்களில் வழி தவறுதல், அடுப்பில் பாத்திரம் வைத்து மறத்தல் போன்ற பாதுகாப்பு அபாயங்கள், மருந்துகளைத் தவறான அளவில் எடுத்தல், அன்பானவரைத் திடீரென அடையாளம் காணாமை போன்றவை அவசரச் சிகிச்சை தேவைப்படும் நிலைகளாகும்.

இரண்டு வாரத்துக்குள் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டிய அறிகுறிகளில் கணக்குப் பார்க்க மறத்தல், வங்கி விஷயங்களில் குழப்பம், வாகன ஓட்டுதலில் தவறுகள் அதிகரிப்பு, ஆளுமையில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஆகியவை அடங்கும். இவற்றை அலட்சியம் செய்யாமல் சீக்கிரம் மருத்துவ உதவி பெறுவது நோயின் முன்னேற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

நம்பிக்கை செய்தி

புதிய ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மிகுந்த நம்பிக்கையை அளிக்கின்றன. வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் 35 – 40% வரை நோய் ஆபத்தைக் குறைக்க முடியும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரம்பகாலக் கண்டறிதலும் முறையான சிகிச்சையும் கிடைத்தால் வாழ்க்கைத் தரத்தை 5 – 7 வருடங்கள் அதிகம் பராமரிக்க முடியும். மிக முக்கியமாக, கண்ணியமான வாழ்க்கை நோயின் எல்லாக் கட்டங்களிலும் சாத்தியம் என்பது பெரும் ஆறுதலாக இருக்கிறது.

ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல்

வழக்கமான நினைவாற்றல் பரிசோதனையை வயதுக்கு ஏற்பச் செய்துகொள்ள வேண்டும். 65 – 75 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் இரண்டு வருடத்துக்கு ஒருமுறையும், 75+ வயதினர் வருடம் ஒருமுறையும் மதிப்பீடு செய்துகொள்ள வேண்டும். குடும்ப வரலாறு உள்ளவர்கள் 60 வயதிலிருந்தே வருடம் ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது.

ஆபத்துக் காரணிகளைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். வயது முக்கியக் காரணியாக இருந்தாலும், 65+ வயதில் ஒவ்வொரு 5 வருடத்துக்கும் ஆபத்து இரட்டிப்பு ஆகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பரம்பரைக் காரணிகளைப் பொறுத்தவரை, இளம் வயது மறதி நோய் 100 பேரில் 1 – 5 நபர்களுக்கு மட்டுமே பரம்பரையானது. பெண்களுக்கு ஆண்களைவிட அதிக ஆபத்து இருப்பதால் கூடுதல் கவனம் தேவை.

சிகிச்சை முறைகள்

நினைவாற்றல் மேம்பாட்டு மருந்துகளான டோனெபேசில், ரிவாஸ்டிக்மைன் ஆரம்ப மற்றும் நடுத்தர நிலையில் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. மூளை செல் பாதுகாப்பு மருந்தான மெமான்டைன் கடுமையான நிலையில் உதவுகிறது. 2021–ம் ஆண்டில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அடுகானுமாப் என்ற புதிய மருந்து இன்னும் ஆராய்ச்சி நிலையில் உள்ளது.

மருந்தில்லாச் சிகிச்சைகள் சமமான முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளன. நினைவாற்றல் தூண்டுதல் சிகிச்சை மூலம் மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம். இசைச் சிகிச்சை மற்றும் கலைச் சிகிச்சை நோயாளிகளின் மன நிலையைச் சீர்படுத்துகின்றன. வழக்கமான உடற்பயிற்சிகள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன. ●

புற்றுநோய் நவீன சிகிச்சைகள் மற்றும் ஆராய்ச்சி!

புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையில் கடந்த பத்தாண்டுகளில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்கள் நோயாளிகளுக்குப் புதிய நம்பிக்கையை அளித்துள்ளன. சென்னையின் இதயப்பகுதியில் அமைந்துள்ள MGM புற்றுநோய் மையம், 150 படுக்கைகள் கொண்ட அதிநவீன வசதியுடன், புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையில் புதிய தரநிலைகளை நிறுவியுள்ளது. ரூ.300 கோடி முதலீட்டில் உருவாக்கப்பட்ட இந்த மையம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் கனிவு – இரண்டையும் இணைத்துச் சிறப்பான சேவையை வழங்குகிறது.

'மிதக்கும் பங்கர்' – நாட்டின் முதல் புதுமை

MGM புற்றுநோய் மையம் நாட்டிலேயே முதன்முறையாக 'மிதக்கும் பங்கர்' (floating bunker) என்ற புரட்சிகரத் தொழில்நுட்பத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இந்த அதிநவீனக் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை அறை, துல்லியமான கதிர்வீச்சு சிகிச்சையை வழங்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இந்தத் தொழில்நுட்பம் கட்டிகளை மிகவும் துல்லியமாகக் குறிவைத்து, சுற்றியுள்ள ஆரோக்கியமான திசுக்களைப் பாதுகாக்கிறது.

பாரம்பரியக் கதிர்வீச்சு அறைகளுடன் ஒப்பிடும்போது, இந்த மிதக்கும் பங்கர் தொழில்நுட்பம் அதிக நெகிழ்வுத்தன்மையையும், சிறந்த நோயாளி அனுபவத்தையும் வழங்குகிறது. இது குறிப்பாகச் சிக்கலான புற்றுநோய் வகைகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

பன்முக அணுகுமுறைச் சிகிச்சை

MGM புற்றுநோய் மையம் பன்முக அணுகுமுறையைப் பின்பற்றி, அனுபவம் வாய்ந்த அறுவை சிகிச்சை, மருத்துவ மற்றும் கதிர்வீச்சுப் புற்றுநோயியல் நிபுணர்கள் குழுவுடன் செயல்படுகிறது. 50க்கும் மேற்பட்ட சிறப்பு மருத்துவர்கள் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட சிகிச்சை திட்டத்தை வடிவமைக்கின்றனர்.

நவீனச் சிகிச்சை முறைகள்

1. இலக்குச் சிகிச்சை (Targeted Therapy)

புற்றுநோய் செல்களின் குறிப்பிட்ட மரபணு மாற்றங்களைக் குறிவைத்துச் செயல்படும் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது சாதாரண செல்களைப் பாதிக்காமல், புற்றுநோய் செல்களை மட்டும் அழிக்கிறது.

2. நோயெதிர்ப்புச் சிகிச்சை (Immunotherapy)

உடலின் இயற்கையான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை வலுப்படுத்தி, புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்துப் போராட உதவும் நவீனச் சிகிச்சை முறை.

3. துல்லியக் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

வெளிப்புறக் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை, உள் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை மற்றும் ஸ்டீரியோடாக்டிக் ரேடியோசர்ஜரி உள்ளிட்ட விரிவான கதிர்வீச்சு சிகிச்சை விருப்பங்களை MGM வழங்குகிறது.

எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று சிகிச்சை மையம்

MGM புற்றுநோய் மையத்தில் அதிநவீன BMT (Bone Marrow Transplantation) பிரிவு உள்ளது. எலும்பு மஜ்ஜை மாற்றுச் சிகிச்சையில் பொதுவான வெற்றி விகிதம் சுமார் 70% என்றாலும், நோயின் வகை, நோயாளியின் வயது போன்ற காரணிகளைப் பொறுத்து இது மாறுபடும்.

'நடனக் கலை' சூழல்

MGM புற்றுநோய் மையம் 'நடனக் கலை' (Art of Dance) என்ற கருப்பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, இது நோயாளிகளுக்கு அமைதியான மற்றும் குணப்படுத்தும் சூழலை வழங்குகிறது. ஒவ்வொரு தளத்திலும், வார்டுகளிலும் இந்தக் கலை அம்சங்கள் இணைக்கப்பட்டு, புற்றுநோயின் பயத்தை முதலில் போக்கும் நோக்கத்துடன் நேர்மறை எண்ணத்தையும் குணமடைதலையும் தூண்டுகிறது.

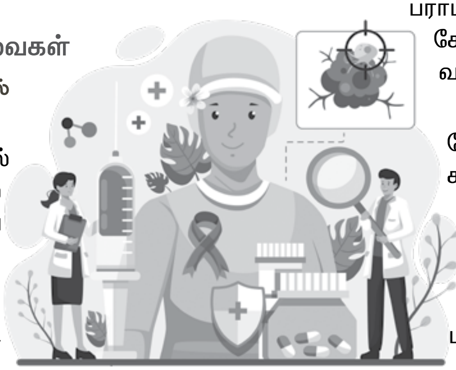
பயத்தை முதலில் குணப்படுத்துங்கள் – தனித்துவமான அணுகுமுறை

MGM புற்றுநோய் மையத்தின் நம்பிக்கை 'புற்றுநோயின் பயத்தை முதலில் குணப்படுத்துவது'. புற்றுநோய் என்பது உடல் ரீதியான போராட்டம் மட்டுமல்ல... மனம் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான சவாலும்கூட என்பதை அங்கீகரித்துச் செயல்படுகிறார்கள்.

முழுமையான ஆதரவுச் சேவைகள்

1. உளவியல் புற்றுநோயியல் (Psycho-Oncology)

உளவியல்–புற்றுநோயியல் அமர்வுகள் நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு மன ஆதரவை வழங்குகின்றன.



2. ஆதரவு நண்பர் அமைப்பு

தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆதரவு நண்பர் அமைப்பு மருந்துகள், உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கைமுறையைக் கண்காணிக்க உதவுகின்றன. அதோடு, மருத்துவருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையில் பாலமாகச் செயல்படுகின்றன.

3. புனர்வாழ்வுச் சேவைகள்

புற்றுநோய்–புனர்வாழ்வுச் சேவைகள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப உதவுகின்றன.

புற்றுநோய் தடுப்பு மற்றும் ஆரம்பக் கண்டறிதல்

இந்த மையம் மரபணு வரைபடம், ஆபத்து மதிப்பீடு, ஆலோசனை மற்றும் மேம்பட்ட ஸ்கிரீனிங் திட்டங்கள் மூலம் ஆரம்பக் கண்டறிதல் போன்ற சேவைகளை வழங்கிப் புற்றுநோய்த் தடுப்பில் முன்னணியில் உள்ளது.

24/7 அவசரச் சிகிச்சைச் சேவைகள்

MGM புற்றுநோய் மையம் வாரத்தின் 7 நாட்களும் 24 மணி நேரமும் திறந்திருக்கும். 45 ICU படுக்கைகள் புற்றுநோய்ப் பராமரிப்புக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. 4 உயர் வசதி கொண்ட அறுவை சிகிச்சை அறைகள் உள்ளன. புற்றுநோய் அவசர நிலைகளைக் கையாள மையம் தயார் நிலையில் உள்ளது.

ஆராய்ச்சி மற்றும் புதுமைகள்

தீவிர ஆராய்ச்சிக் குழு உலகளாவிய சான்று அடிப்படையிலான அணுகுமுறையைப் புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு எடுத்து, தனிப்பயனாக்கப்பட்ட நடைமுறைகளைச் செயல்படுத்துகிறது, உறுப்பு–குறிப்பிட்ட கட்டிகள் மற்றும் சிகிச்சைகளில் கவனம் செலுத்துகிறது. இக்குழு உலக அளவில் 5000க்கும் மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சைகளைச் செய்துள்ளது.

சிகிச்சை நோக்கம்

மருத்துவப் புற்றுநோயியல், அறுவை சிகிச்சைப் புற்றுநோயியல், கதிர்வீச்சுப் புற்றுநோயியல், எலும்பு மஜ்ஜை மாற்றுச் சிகிச்சை, புற்றுநோய்–புனர்வாழ்வு, உளவியல்–புற்றுநோயியல் அமர்வுகள், நோய்த்தடுப்புப் பராமரிப்பு மற்றும் வீட்டுச் சுகாதாரச் சேவை உள்ளிட்ட விரிவான சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

புற்றுநோய் இனி தீர்க்க முடியாத நோய் அல்ல. சரியான நேரத்தில், சரியான சிகிச்சையுடன், பலவகை புற்றுநோய்களை வெற்றிகரமாகக் குணப்படுத்த முடியும். MGM புற்றுநோய் மையம் அதிநவீனத் தொழில்நுட்பம், அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள் மற்றும் கனிவான பராமரிப்பு ஆகியவற்றை இணைத்து, சென்னையில் சிறந்த புற்றுநோய் சிகிச்சையை வழங்குகிறது.

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன் (இயக்குநர், MGM ஹெல்த்கேர்) இதுபற்றிக் கூறுகையில், "புற்றுநோய் வளர்ச்சி விகிதம் ஆபத்தான வேகத்தில் அதிகரிக்கும் போது, நம்பிக்கையும் தைரியமும் இன்னும் வேகமாக வளர வேண்டும். புற்றுநோயின் பயத்தை அனைவரின் மனதிலிருந்தும் அகற்றுவதே நமது நோக்கம்" என்கிறார்.

MGM புற்றுநோய் மையம், நெல்சன் மாணிக்கம் சாலை, ராஜேஸ்வரி தெரு, ராஜாராம் மேத்தா நகர், அமைந்தகரை, சென்னை – 600030 என்ற முகவரியில் அமைந்துள்ளது.

தொடர்புக்கு: 044 4251 5151

40 வயதுக்கு மேல் முதுகு வலி

எது சாதாரணம், எது அசாதாரணம்?

40 வயதைக் கடந்த பிறகு முதுகுவலி என்பது பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் பொதுவான பிரச்னையாகும். வயதாக வயதாக நமது முதுகெலும்பில் இயற்கையான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆனால், எந்த வலி சாதாரணமானது, எதில் கவனம் தேவைப்படுகிறது என்பதை அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

சாதாரணமான வயது சார்ந்த மாற்றங்கள்

40 வயதுக்கு மேல் முதுகெலும்பில் ஏற்படும் இயற்கையான மாற்றங்களில் டிஸ்க் திசுக்களில் நீர்ச்சத்து குறைதல், எலும்பு அடர்த்திக் குறைவு, தசைகளின் வலிமை குறைதல் ஆகியவை அடங்கும். இவை காலையில் கடினத்தன்மை, நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகு லேசான வலி மற்றும் வானிலை மாற்றத்தின்போது லேசான அசௌகரியம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.

ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அறிகுறிகள்

காலையில் 30 நிமிடங்களுக்குள் மறையும் கடினத்தன்மை, லேசான செயல்பாடுகளால் குறையும் வலி, ஓய்வு எடுத்தபின் மேம்படும் வலி ஆகியவை சாதாரணமான வயது சார்ந்த மாற்றங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

கவலைக்குரிய அசாதாரண அறிகுறிகள்

தசைக்கூட்டுப் பிரச்னைகள்

டிகெனரேட்டிவ் டிஸ்க் நோய்: வயதின் காரணமாக டிஸ்க்குகளில் நீர்ச்சத்துக் குறைந்து, அவை மெல்லியதாகி வலியை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஸ்பைனல் ஸ்டெனோசிஸ்: முதுகெலும்புக் குழாய் குறுகி, நரம்புகளுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆர்த்ரைட்டிஸ்: முதுகெலும்பின் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வீக்கம் மற்றும் கடினத்தன்மை.

வாழ்க்கைமுறைக் காரணங்கள்

மோசமான உட்கார்ந்திருக்கும் முறை, உடல் பருமன், உடல் செயல்பாடு குறைவு, மன அழுத்தம் ஆகியவை முதுகுவலியை மோசமாக்கலாம்.

மருத்துவ ஆலோசனை எப்போது தேவை?

- வலி 72 மணி நேரத்துக்கு மேல் தொடர்ந்தால்
- வலி காலுக்குப் பரவினால்
- காய்ச்சலுடன் முதுகுவலி இருந்தால்
- கால்களில் வலிமை குறைந்தால்
- சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிப்புக் கட்டுப்பாடு இழந்தால்

கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்

தினசரி செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கும் வலி, மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாத வலி, படிப்படியாக மோசமாகும் வலி ஆகியவற்றுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம்.

தடுப்பு மற்றும் சுய பராமரிப்பு

வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

தினசரி உடற்பயிற்சி: நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், யோகா போன்ற மென்மையான பயிற்சிகள் முதுகின் வலிமையை அதிகரிக்கின்றன.

எடைக் கட்டுப்பாடு: ஆரோக்கியமான எடை பராமரித்தல் முதுகெலும்பின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

சரியான உட்கார்ந்திருக்கும் முறை: நேராக உட்கார்ந்திருத்தல், அடிக்கடி நிலை மாற்றுதல், ergonomic நாற்காலி பயன்படுத்துதல்.

வீட்டில் முயற்சிக்கக்கூடிய முதலுதவி

முதல் 24 – 48 மணி நேரம்: ● குளிர் ஒத்தடம் (15 – 20 நிமிடங்கள்) ● மருத்துவர் பரிந்துரைத்த வலி நிவாரணி ● மென்மையான அசைவுகள்

48 மணி நேரத்துக்கு பிறகு: ● சூடு ஒத்தடம் தசைத் தளர்வுக்கு ● லேசான நடைப்பயிற்சி ● மென்மையான நீட்சிப் பயிற்சிகள்

வீட்டுச் சிகிச்சைகள்

லேசான வலிக்கு சூடு அல்லது குளிர் ஒத்தடம், மென்மையான மசாஜ், போதுமான ஓய்வு ஆகியவை உதவும். வலி நிவாரணிகளை மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் பயன்படுத்தலாம்.

40 வயதுக்கு மேல் லேசான முதுகுவலி இயற்கையானது என்றாலும், கடுமையான அல்லது தொடர்ச்சியான வலிகளைப் புறக்கணிக்கக் கூடாது. சரியான நேரத்தில் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை பின்பற்றுதல் மூலம் முதுகு ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க முடியும். வலி உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையைப் பாதித்தால், தாமதமின்றி மருத்துவ உதவி பெறுங்கள்.

உடனடி மருத்துவக் கவனம் தேவைப்படும் சிவப்பு எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

கடுமையான வலி அறிகுறிகள்

- இரவு நேரத்தில் அதிகரிக்கும் வலி
- ஓய்வு எடுத்தும் குறையாத வலி
- காலுக்குப் பரவும் கடுமையான வலி
- சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் அல்லது மலம் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடு இழத்தல்

நரம்பியல் அறிகுறிகள்

- கால்களில் உணர்வின்மை அல்லது கூச்ச உணர்வு
- கால்களில் வலிமைக் குறைவு
- நடப்பதில் சிரமம்
- சமநிலை இழத்தல்

தினசரி தடுப்புக் குறிப்புகள்

நேரான முதுகு: உட்கார்ந்திருக்கும்போதும் நிற்கும்போதும்

எடையைத் தூக்கும் முறை: முழங்காலை மடக்கி, முதுகை நேராக வைத்து

முப்பது நிமிடம் இடைவெளி: நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதைத் தவிர்க்கவும்

ஆரோக்கியமான எடை: கூடுதல் எடை முதுகுக்கு அழுத்தம்

தினசரி பயிற்சி: நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், யோகா

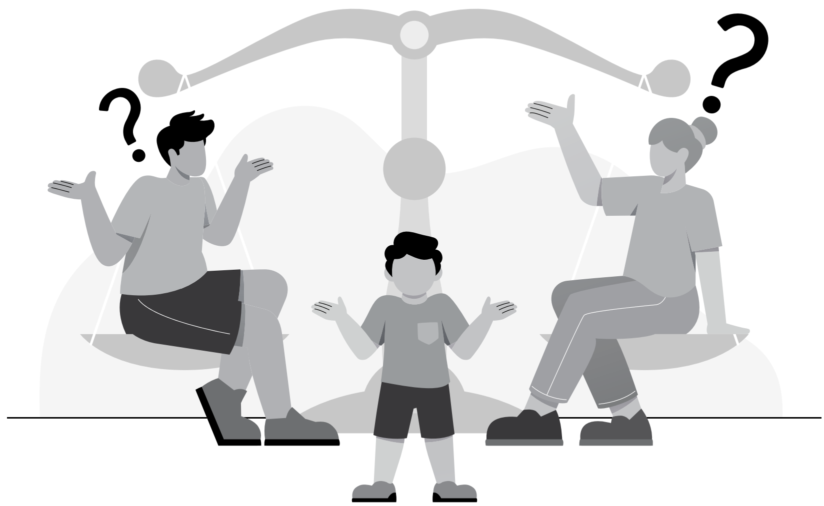
தவிர்க்க வேண்டியவை

● திடீர் கடுமையான அசைவுகள் ● அதிக எடை தூக்குதல் ● நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் இருத்தல் ● மென்மையான படுக்கை அல்லது சோபாவில் தூங்குதல்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: வலி வாழ்க்கையைப் பாதித்தால், மருத்துவ ஆலோசனையே சிறந்த தீர்வு! ●

உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் பற்றி எவ்வளவு தெரியும்?

இது பெற்றோருக்கான ஆரோக்கிய அறிவுத் தேர்வு!



1: குழந்தைகள் தினமும் எவ்வளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்?

a) 2 – 3 வயது: 4 கிளாஸ், 4 – 8 வயது: 5 கிளாஸ்

b) 2 – 3 வயது: 6 கிளாஸ், 4 – 8 வயது: 8 கிளாஸ்

c) 2 – 3 வயது: 8 கிளாஸ், 4 – 8 வயது: 10 கிளாஸ்

2: குழந்தைகளுக்கு முதல் பல் பரிசோதனை எப்போது செய்ய வேண்டும்?

a) முதல் பல் வந்த உடனே அல்லது 1 வயதுக்குள்

b) 3 வயதில்

c) 5 வயதில் பள்ளிக்குச் செல்லும் முன்

3: காய்ச்சல் எந்த நிலையில் ஆபத்தானதாகக் கருதப்படுகிறது?

a) 99˚F (37.2˚C)க்கு மேல்

b) 101˚F (38.3˚C க்கு மேல்

c) 3 மாதத்துக்குக் குறைவான குழந்தைகளுக்கு 100.4˚F (38˚C)க்கு மேல்

4: குழந்தைகளுக்குத் தினமும் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி தேவை?

a) 30 நிமிடங்கள்

b) 60 நிமிடங்கள்

c) 90 நிமிடங்கள்

5: 2 வயதுக் குழந்தைக்குத் தினமும் எவ்வளவு screen time அனுமதிக்கலாம்?

a) 30 நிமிடங்கள்

b) 1 மணி நேரம்

c) 2 மணி நேரம்

6: குழந்தைகள் எந்த வயதில் toilet training முடிக்க வேண்டும்?

a) 18 மாதங்கள்

b) 2 – 3 வயது

c) 4 வயது

7: பள்ளி வயதுக் குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு தூக்கம் அவசியம்?

a) 6 – 8 மணி நேரம்

b) 9 – 11 மணி நேரம்

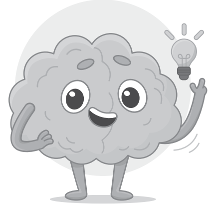
c) 12 – 14 மணி நேரம்

8: குழந்தைகளின் BMI (Body Mass Index) எதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது?

a) உயரம் அளவிட

b) உடல் பருமனைக் கண்டறிய

c) IQ அளவிட



9: குழந்தைகளுக்கு ஆண்டிபயாடிக்ஸ் எப்போது கொடுக்க வேண்டும்?

a) எந்தக் காய்ச்சலுக்கும்

b) வைரஸ் தொற்றுக்கு

c) பாக்டீரியா தொற்றுக்கு மட்டும்

10: குழந்தைகளின் வளர்ச்சி chart எவ்வளவு அடிக்கடி பார்க்க வேண்டும்?

a) மாதம் ஒருமுறை

b) மூன்று மாதத்துக்கு ஒருமுறை

c) ஆண்டுக்கு ஒருமுறை

விடைகளும் விளக்கங்களும்

விடை 1: a) சரி ✓

விளக்கம்: 2 – 3 வயதுக் குழந்தைகளுக்குத் தினமும் 4 கிளாஸ் (1 லிட்டர்), 4 – 8 வயது குழந்தைகளுக்கு 5 கிளாஸ் (1.2 லிட்டர்) தண்ணீர் தேவை. வெயில் காலத்திலும் விளையாட்டின் போதும் கூடுதல் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

விடை 2: a) சரி ✓

விளக்கம்: முதல் பல் வந்த உடனே அல்லது ஒரு வயதுக்குள் பல் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே பல் பராமரிப்புப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது முக்கியம்.

விடை 3: c) சரி ✓

விளக்கம்: 3 மாதத்துக்குக் குறைவான குழந்தைகளுக்கு 100.4°F–க்கு (38°C) மேல் காய்ச்சல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும். பெரிய குழந்தைகளுக்கு 104°F (40°C)க்கு மேல் அல்லது 3 நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்தால் ஆபத்து.

விடை 4: b) சரி ✓

விளக்கம்: 6–17 வயதுக் குழந்தைகளுக்குத் தினமும் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள் moderate to vigorous உடற்பயிற்சி தேவை. விளையாட்டு, ஓட்டம், cycling போன்றவை சேர்க்கலாம்.

உங்கள் மதிப்பெண்

- **8 – 10 சரியான பதில்கள்:** சிறப்பு! நீங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியம் பற்றி நன்கு அறிந்திருக்கிறீர்கள்.
- **5 – 7 சரியான பதில்கள்:** நல்லது! இன்னும் கொஞ்சம் தகவல்கள் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- **0–4 சரியான பதில்கள்:** படிக்க வேண்டும்! குழந்தை மருத்துவரிடம் அதிகம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

முக்கிய நினைவூட்டல்

இந்த க்விஸ் பொதுவான தகவல்களுக்காக மட்டுமே. உங்கள் குழந்தையின் குறிப்பிட்ட ஆரோக்கியக் கேள்விகளுக்கு எப்போதும் தகுதிவாய்ந்த குழந்தை மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

விடை 5: a) சரி ✓

விளக்கம்: 2 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தினமும் அதிகபட்சம் 1 மணி நேரம் high–quality screen time அனுமதிக்கலாம். 18 மாதத்துக்குக் குறைவானவர்களுக்கு screen time தவிர்க்க வேண்டும்.

விடை 6: b) சரி ✓

விளக்கம்: பெரும்பாலான குழந்தைகள் 2 – 3 வயதில் toilet training முடிக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு குழந்தையும் வெவ்வேறு வேகத்தில் கற்றுக்கொள்வார்கள், அவசரப்படுத்த வேண்டாம்.

விடை 7: b) சரி ✓

விளக்கம்: 6–13 வயதுக் குழந்தைகளுக்குத் தினமும் 9 – 11 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். போதுமான தூக்கம் வளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, கற்றல் திறனுக்கு முக்கியம்.

விடை 8: b) சரி ✓

விளக்கம்: BMI குழந்தைகளின் உடல் பருமன், undernourishment கண்டறியப் பயன்படுகிறது. வயது மற்றும் பாலினத்துக்கு ஏற்ப percentile charts பயன்படுத்தப்படும்.

விடை 9: c) சரி ✓

விளக்கம்: ஆண்டிபயாடிக்ஸ் பாக்டீரியா தொற்றுகளுக்கு மட்டுமே பயனுள்ளது. வைரஸ் காய்ச்சல், சளிக்கு ஆண்டிபயாடிக்ஸ் தேவையில்லை. மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் கொடுக்கக்கூடாது.

விடை 10: b) சரி ✓

விளக்கம்: குழந்தைகளின் உயரம், எடை வளர்ச்சியை மூன்று மாதத்துக்கு ஒருமுறை கண்காணிக்க வேண்டும். முதல் 2 வயது வரை மாதம் ஒருமுறை பார்ப்பது நல்லது. ●

50 வயதுக்குப் பிறகு இரவு நேர வாகன இயக்கம்!

வயது அதிகரிக்கும்போது, இரவு நேரத்தில் வாகனம் ஓட்டுவது சவாலாக மாறலாம். பலர் இதை உணர்ந்தாலும், பிரச்னையின் காரணங்களையும் தீர்வுகளையும் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். இந்தக் கட்டுரையில், வயது தொடர்பான பார்வை மாற்றங்கள், தேவையான பரிசோதனைகள் மற்றும் பாதுகாப்பான வாகன ஓட்டத்துக்கான உத்திகள் பற்றி விரிவாகக் காண்போம்.

வயது அதிகரிப்பால் ஏற்படும் பார்வை மாற்றங்கள்

1. புபில் (கண்மணி) அளவு குறைதல்

50 வயதிற்கு மேல், நமது கண்மணிகள் இருட்டில் முன்பு போல் விரிவடையாது. 20 வயது நபரின் கண்மணி இருட்டில் 7 – 8 மி.மீ வரை விரிவடையும். ஆனால் 60 வயதில் 2 – 3 மி.மீ மட்டுமே விரிவடையும். இதனால் கண்களுக்கு மூன்றில் ஒரு பங்கு வெளிச்சமே கிடைக்கிறது.

2. லென்ஸ் மஞ்சளாதல்

வயதாகும்போது கண் லென்ஸ் தெளிவிழந்து மஞ்சள் நிறமாக மாறுகிறது. இது நீல நிற ஒளியை வடிகட்டி, நிறங்களை வேறுபடுத்துவதையும் இரவு நேரப் பார்வையையும் பாதிக்கிறது.

3. கண்புரை (Cataract) உருவாகுதல்

60 வயதிற்கு மேல் 50% மக்களுக்கு ஆரம்பநிலைக் கண்புரை இருக்கும். இது எதிரில் வரும் வாகன விளக்குகளைச் சுற்றி ஒளிவட்டங்கள் (halos) மற்றும் நட்சத்திர வடிவ ஒளிக்கீற்றுகள் (starbursts) தோன்றச் செய்யும்.

4. இருள் – ஒளி தகவமைப்பு நேரம் அதிகரிப்பு

இளைஞர்களுக்கு இருட்டில் இருந்து வெளிச்சத்துக்கு மாறும்போது 1 – 2 விநாடிகள் போதும். 50 வயதிற்கு மேல் இந்த நேரம் 5 – 10 விநாடிகள் வரை அதிகரிக்கிறது.

எப்போது சிறப்புப் பரிசோதனை தேவை?

பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாகக் கண் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்:

- எதிர் வாகனங்களின் விளக்குகளைச் சுற்றி ஒளிவட்டங்கள் தெரிதல்
- இரவில் சாலை அடையாளங்களைப் படிக்கச் சிரமம்
- இருட்டில் தூரம் கணிப்பதில் சிக்கல்
- அடிக்கடி கண் உறுத்தல் அல்லது சோர்வு
- இரவு வாகன ஓட்டத்துக்குப் பிறகு தலைவலி

தேவையான பரிசோதனைகள்

1. முழுமையான கண் பரிசோதனை – வருடத்துக்கு ஒருமுறை
2. கிளேர் டெஸ்ட் – வெளிச்ச உணர்திறன் அளவிடுதல்
3. கன்ட்ராஸ்ட் உணர்திறன் பரிசோதனை
4. விஷுவல் ஃபீல்ட் டெஸ்ட் – பார்வைப்புலம் பரிசோதனை

பாதுகாப்பான வாகன ஓட்டத்துக்கான உத்திகள்

1. வாகன ஓட்டும் முன் தயாரிப்பு

- கண்ணாடிகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர் விடை

உ [1]	ட	ற்	ப	யி	ற்	சி	■	ப [2]	ல்
ல	ர	வி [3]	■	■	ல்	ச	ச்	ய்	கா [4]
க	■	■	சி [5]	கி	ச்	சை	■	■	ங்
ம்	■	■	ற்	■	■	■	■	■	ழ
■	■	■	ய	■	வி	த	லு	த	மு [6]
உ [7]	ண	வு	மு [7A]	றை	■	சை	■	■	■
ற	■	■	■	■	■	நா	■	■	பு
க்	■	■	டா [8]	க்	ட	ர் [9]	■	■	ப்
க [10]	ல்	லீ	ர	ல்	■	■	கு [11]	ம	ரி
ம்	த [12]	■	ந [13]	டை	ப்	ப	யி	ற்	சி [14]

- விண்ட்ஷீல்டின் உள்புறம் மற்றும் வெளிப்புறம் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- அனைத்துக் கண்ணாடிகளையும் (சைடு மிரர்கள் உட்பட) சரிசெய்யுங்கள்

2. பாதுகாப்பான பின்தொடரும் தூரம்

'3–விநாடி விதி' என்றால் என்ன? பகல் நேரத்தில், முன்னால் செல்லும் வாகனம் ஒரு நிலையான புள்ளியை (மரம், மைல்கல்) கடக்கும்போது எண்ண ஆரம்பிக்கவும்: 'ஒரு விநாடி... இரண்டு விநாடி... மூன்று விநாடி'. நீங்கள் அதே புள்ளியை அடைவதற்குள் குறைந்தது 3 விநாடிகள் ஆக வேண்டும்.

அல்லது இன்னும் எளிமையாக: 'ஒன்று... இரண்டு... மூன்று' என்று மெதுவாக எண்ணுங்கள்.

இரவில் 4 – 5 விநாடி ஏன் தேவை?

- குறைந்த பார்வைத்திறன் காரணமாக எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளைக் கண்டறிய கூடுதல் நேரம் தேவை
- வயதானவர்களின் எதிர்வினை நேரம் (reaction time) 0.5 – 1 விநாடி அதிகம்
- பிரேக் பிடிக்கும் தூரம் இரவில் தெளிவாகத் தெரியாது

3. வேகம் குறைத்தல்

இரவில் உங்கள் ஹெட்லைட் வெளிச்சம் விழும் தூரத்துக்குள் நிறுத்தக்கூடிய வேகத்தில் ஓட்டுங்கள். பொதுவாக இது பகல் நேர வேகத்தை விட 15 – 20% குறைவு.

4. கண் ஓய்வு

நீண்ட பயணங்களில் ஒவ்வொரு மணி நேரத்துக்கும் 10 – 15 நிமிட இடைவெளி எடுங்கள்.

வாகன மாற்றங்கள் மற்றும் உதவிகள்

1. சிறப்புக் கண்ணாடிகள்

- ஆன்டி–ரிஃப்ளெக்டிவ் கோட்டிங் – கண்கூசலை 30 – 40% குறைக்கும்
- போலரைஸ்டு லென்ஸ்கள் – பகலில் மட்டும்; இரவில் பயன்படுத்த வேண்டாம்

2. வாகனத் தொழில்நுட்பங்கள்

- ஆட்டோமேட்டிக் ஹை–பீம் அசிஸ்ட் – தானாக மங்கும் / பிரகாசமாகும் விளக்குகள்
- அடாப்டிவ் ஹெட்லைட்ஸ் – திருப்பங்களில் வளைந்து ஒளிரும்
- பிளைண்ட் ஸ்பாட் மானிட்டரிங்
- லேன் கீப் அசிஸ்ட்

3. உள் வெளிச்ச மேலாண்மை

டாஷ்போர்டு வெளிச்சத்தை மிகக் குறைந்த அளவில் வைத்திருங்கள். இது வெளியே பார்வையை மேம்படுத்தும்.

நடைமுறை ஆலோசனைகள்

1. பரிச்சயமான பாதைகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள்
2. GPS நேவிகேஷன் பயன்படுத்துங்கள் – குரல் வழிகாட்டுதலுடன்
3. மோசமான வானிலையைத் தவிருங்கள்
4. முக்கியப் பணிகளைப் பகல் நேரத்தில் திட்டமிடுங்கள்
5. இணை ஓட்டுநர் இருந்தால் நன்று

வயது அதிகரிப்பு இயற்கையானது. ஆனால், அதற்காக வாகனம் ஓட்டுவதை நிறுத்த வேண்டும் என்று அர்த்தமில்லை. சரியான புரிதல், தொடர் பரிசோதனைகள் மற்றும் தகுந்த மாற்றங்களுடன் 50 வயதிற்கு மேலும் பாதுகாப்பாக இரவில் வாகனம் ஓட்டலாம்.

உங்கள் கண் மருத்துவரிடம் வருடாந்திரப் பரிசோதனை செய்து, தேவையான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுத்தால், நம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து வாகனம் ஓட்டலாம். நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் ஒன்றாக இணைந்து சரியான முடிவுகளை எடுக்கும்போது, எல்லோரும் பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்.

உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் மற்றவர்களின் பாதுகாப்பும் முக்கியம். சந்தேகம் இருந்தால், எப்போதும் பாதுகாப்பான தேர்வைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ●

மூத்தவர்களின் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை

இன்றைய மருத்துவ முன்னேற்றங்களால் 70, 80, சில நேரங்களில் 90 வயதிலும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாகச் செய்யப்படுகிறது. ஆனால் வயது மட்டும் அறுவை சிகிச்சைக்கான தகுதியை நிர்ணயிக்காது. நோயாளியின் ஒட்டுமொத்த உடல்நிலை, புற்றுநோயின் நிலை மற்றும் வாழ்க்கைத் தரம் போன்ற பல காரணிகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

'நான் அறுவை சிகிச்சைக்கு மிகவும் வயதானவனா?' என்கிற கேள்வி பல முதியோர் மனத்தில் எழும். உண்மையில், காலண்டர் வயதை விட 'உயிரியல் வயது' முக்கியம். 75 வயதினர் சிலர் 60 வயதினரை விட ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். எனவே, முழுமையான மதிப்பீடு அவசியம்.

பலவீன நிலை மதிப்பீடு

மருத்துவர்கள் முதியோரின் உடல் பலவீனத்தை அளவிடப் பல முறைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். நடைப்பயிற்சி வேகம் ஒரு முக்கியக் காரணி – 4 மீட்டர் நடக்க எடுக்கும் நேரம் அளவிடப்படுகிறது. கடந்த ஆண்டில் திட்டமிடாத எடை இழப்பு, தினசரிச் செயல்பாடுகளில் அனுபவிக்கும் சோர்வு, வாராந்திர உடற்பயிற்சி அளவு ஆகியவையும் மதிப்பிடப்படுகின்றன.

Clinical Frailty Scale என்ற 9–புள்ளி அளவுகோல் நோயாளிகளை வகைப்படுத்த உதவுகிறது. 1 முதல் 3 புள்ளிகள் பெறுபவர்கள் வலிமையானவர்களாகக் கருதப்பட்டு பெரிய அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். 4 முதல் 6 புள்ளிகள் மிதமான பலவீனத்தைக் குறிக்கிறது; இவர்களுக்கு மாற்றியமைக்கப்பட்ட அணுகுமுறை தேவை. 7 முதல் 9 புள்ளிகள் கடுமையான பலவீனத்தைக் காட்டுகிறது; மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் மாற்றங்கள்

வயதானவர்களுக்குக் குறைவான ஆக்கிரமிப்பு முறைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை முறைகள் சிறிய வெட்டுகளுடன் செய்யப்படுவதால், விரைவான மீட்பு, குறைந்த வலி மற்றும் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. சில நேரங்களில் ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பதிலாக இரண்டு சிறிய அறுவை சிகிச்சைகள் படிப்படியாகச் செய்யப்படலாம். முழு உறுப்பை அகற்றுவதற்குப் பதிலாகப் பகுதி அகற்றல் போதுமானதா என்பதும் பரிசீலிக்கப்படும்.

முதியோர் மருத்துவக் கூட்டு மேலாண்மை இன்றியமையாதது. அறுவை சிகிச்சை நிபுணருடன் முதியோர் மருத்துவர், மயக்க மருந்து நிபுணர், ஊட்டச்சத்து நிபுணர், பிசியோதெரபிஸ்ட் எனப் பன்முகக் குழு இணைந்து செயல்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் ரத்தச்சோகை சரிசெய்தல், நீரிழிவுக் கட்டுப்பாடு, இதயச் செயல்பாடு மதிப்பீடு, மருந்துகள் சரிசெய்தல் போன்ற மேம்படுத்தல்கள் செய்யப்படுகின்றன.

வாழ்க்கை இலக்குகள் உரையாடல்

முதியோருடன் அவர்களின் வாழ்க்கை இலக்குகள் பற்றி வெளிப்படையான உரையாடல் அவசியம். 'உங்களுக்கு எது மிக முக்கியம் – நீண்ட ஆயுளா அல்லது வாழ்க்கைத் தரமா? சுதந்திரமாக வாழ்வதா அல்லது வலியின்மையா?' போன்ற கேள்விகள் எழுப்பப்பட வேண்டும். தற்காலிக அல்லது நிரந்தரச் சார்பு நிலை, வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் போன்ற ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விளைவுகள் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும். குடும்ப உதவி, வீட்டுச் சூழல், நிதி ஆதாரங்கள் போன்ற ஆதரவு அமைப்புகளை மதிப்பிடுவதும் முக்கியம்.

விளைவுகள் மற்றும் புள்ளிவிவரங்கள்

நேர்மறையான தரவுகள் நம்பிக்கை அளிக்கின்றன. 80 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 85 சதவிகிதம் பேர் பெரிய அறுவை சிகிச்சையில் இருந்து வெற்றிகரமாக மீள்கின்றனர். சரியான தேர்வு செய்யப்பட்ட நோயாளிகளில் விளைவுகள் இளையவர்களுக்கு நிகரானவை. பல முதியோர் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் சுதந்திரமான வாழ்க்கைக்குத் திரும்புகின்றனர்.

எனினும், கவனிக்க வேண்டிய அபாயங்களும் உள்ளன. மயக்கத்துக்குப் பின் குழப்பம் 20 – 30 சதவிகித நோயாளிகளில் ஏற்படலாம். நீண்ட மருத்துவமனைத் தங்கல் மற்றும் அதிக மறுவாழ்வு தேவையும் எதிர்பார்க்கப்படலாம்.

முடிவெடுக்கும் காரணிகள்

அறுவை சிகிச்சையை ஆதரிக்கும் காரணிகளில் சிறந்த ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம், ஆரம்பநிலைப் புற்றுநோய், நல்ல சமூக ஆதரவு, நோயாளியின் தெளிவான விருப்பம் ஆகியவை அடங்கும். மாறாக, பல இணை நோய்கள், மேம்பட்ட புற்றுநோய், குறைந்த செயல்பாட்டு நிலை, நோயாளி தயக்கம் ஆகியவை இருந்தால் மாற்று சிகிச்சை முறைகளைப் பரிசீலிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முதியவரும் தனித்துவமானவர். 85 வயது மராத்தான் ஓட்டக்காரரும் இருக்கலாம், 70 வயதில் பல நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவரும் இருக்கலாம். எனவே முழுமையான மதிப்பீடு அவசியம். வயது மட்டும் தடையல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். தனிநபர் இலக்குகள் மற்றும் விருப்பங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். குடும்ப ஈடுபாடு முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் கேட்க வேண்டிய 10 முக்கியக் கேள்விகள்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம்...

1. இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?
2. எனது வயதில் இந்த அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றி விகிதம் என்ன?
3. மயக்க மருந்துக்கு மாற்று உள்ளதா? (Regional vs General)
4. மருத்துவமனையில் எத்தனை நாட்கள் தங்க வேண்டும்?
5. ICU–வில் தங்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளதா?

மயக்க மருந்து நிபுணரிடம்...

6. எனது இதய/நுரையீரல் நிலை மயக்கத்துக்குத் தகுதியானதா?
7. மயக்கத்துக்குப் பின் குழப்பம் ஏற்படும் வாய்ப்பு எவ்வளவு?
8. எனது தற்போதைய மருந்துகளில் எதை நிறுத்த வேண்டும்?

பராமரிப்புத் திட்டமிடல்

9. வீட்டில் யார் உதவி செய்ய வேண்டும்? எவ்வளவு காலம்?
10. மறுவாழ்வு மையம் தேவைப்படுமா அல்லது வீட்டுப் பராமரிப்பு போதுமா?

இந்தக் கேள்விகளை எழுதி வைத்துக்கொண்டு, பதில்களையும் பதிவு செய்யுங்கள். குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் உடன் இருப்பது நல்லது.

வயதானவர்களில் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை என்பது சவாலானது. ஆனால், பல நேரங்களில் சாத்தியமானது மற்றும் பயனுள்ளது. சரியான நோயாளி தேர்வு, கவனமான திட்டமிடல் மற்றும் பன்முகக் குழு அணுகுமுறை மூலம் பல முதியோர்கள் புற்றுநோயில் இருந்து மீண்டு அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை வாழ முடியும். வயது ஒரு காரணி. ஆனால், ஒரே காரணி அல்ல. உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம், வாழ்க்கை இலக்குகள் மற்றும் புற்றுநோயின் தன்மை அனைத்தும் இணைந்து சிறந்த சிகிச்சை முடிவை எடுக்க உதவும்.

எம்ஜிஎம் ஸ்பார்க் CME

அறிவை ஊக்குவிக்கும் தொடர் மருத்துவக் கல்வி!

சமீபத்தில் நெல்சன் மணிக்கம் சாலை, எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் நடைபெற்ற எம்ஜிஎம் ஸ்பார்க் தொடர் மருத்துவக் கல்வி நிகழ்வு (MGM Spark CME), மருத்துவ நிபுணர்களின் பலதரப்பட்ட சமூகத்தை ஒன்றிணைத்த ஓர் ஆற்றல்மிக்க மற்றும் அறிவை வளப்படுத்தும் நிகழ்வாக அமைந்தது. ஒத்துழைப்பை வளர்க்கவும், அறிவை ஆழப்படுத்தவும், புதுமையான சிந்தனைகளை ஊக்குவிக்கவும் வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த நிகழ்வு அதன் பெயருக்கு உண்மையாக இருந்தது. உண்மையிலேயே அறிவுசார் ஆர்வத்தையும் அர்த்தமுள்ள ஈடுபாட்டையும் தூண்டியது.

நாள் முழுவதும், பங்கேற்பாளர்கள் பல மருத்துவச் சிறப்புகளை உள்ளடக்கிய நிபுணத்துவமுடன் திட்டமிடப்பட்ட தொடர் அமர்வுகளில் பங்கேற்றனர். இந்த அமர்வுகள் மதிப்புமிக்க மருத்துவ நுண்ணறிவுகளை வழங்கியது மட்டுமின்றி, ஊடாடும் விவாதங்கள், நடைமுறை அனுபவப் பகுப்பாய்வுகள் மற்றும் வளர்ந்து வரும் சிறந்த நடைமுறைகளின் பகிர்வையும் ஊக்குவித்தது. மருத்துவமனையில் நிலவிய ஆற்றல் மருத்துவச் சிறப்பு மற்றும் வாழ்நாள் கற்றலுக்கான கூட்டு அர்ப்பணிப்பைத் தெளிவாகப் பிரதிபலித்தது.

எம்ஜிஎம் ஸ்பார்க் CME வெறும் அறிவுப் பகிர்வு என்கிற தளத்திற்கு மேல் செயல்பட்டது. அங்கு கருத்துகள் சுதந்திரமாகப் பரிமாறிக்கொள்ளப்பட்டு, தொழில்முறை உறவுகள் வலுப்படுத்தப்பட்டு, நோயாளிப் பராமரிப்பை மேம்படுத்தப் புதிய கண்ணோட்டங்கள் உருவெடுத்து ஒரு சிறப்பான தளமாக அமைந்தது.

அவர்களின் தீவிரப் பங்கேற்பு மற்றும் உற்சாகத்துக்காக அனைத்துப் பேச்சாளர்கள் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களுக்கும் எங்கள் இதயப்பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். உங்கள் பங்கேற்பும் பங்களிப்புகளும் இந்த முயற்சியை உண்மையான வெற்றியாக மாற்றின. எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், சிறந்த பராமரிப்பை வழங்குவதில் மட்டுமல்லாமல், தொடர்ச்சியான கல்வி மற்றும் மருத்துவ முன்னேற்றத்தின் கலாச்சாரத்தை வளர்ப்பதிலும் **‘அதிகமாகச் செய்தல், சிறப்பாகச் செய்தல்’** என்கிற எங்கள் உறுதிமொழியில் நாங்கள் உறுதியாக இருக்கிறோம்.

'நம்ம ஹெல்த்' கார்டு & இலவச ஆம்புலன்ஸ் சேவையுடன் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் 6-ம் ஆண்டு பயணத்தைக் கொண்டாடுகிறது!

கனிவான பராமரிப்பின் ஆறு ஆண்டுகளைக் குறிக்கும் வகையில், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் ஆறு முக்கிய நன்மைகளை வழங்கும் 'நம்ம ஹெல்த்' கார்டை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது:

- பெண்களுக்கு இலவச முழுமையான உடல்நலப் பரிசோதனை
- ஆலோசனைகள், நோய் கண்டறிதல் & மருந்தகத்தில் சிறப்புத் தள்ளுபடிகள்
- காப்பீடு இல்லாத நோயாளிகளுக்குக் குறைக்கப்பட்ட அறை வாடகை
- காப்பீடு உள்ள நோயாளிகளுக்கு உடனடி அறை மேம்படுத்தல் வசதி

இந்தச் சிறப்பு நிகழ்வின் ஒரு பகுதியாக, 10 கிலோமீட்டர் சுற்றளவில் உள்ள குடியிருப்பாளர்களுக்கு இலவச ஆம்புலன்ஸ் சேவையும் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. இது அவசர நேரங்களில் உடனடி மருத்துவ உதவியை உறுதி செய்கிறது.

நிர்வாக இயக்குநர் (Managing Director) டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன், "எங்களின் இந்த முயற்சி, நம்பகமான பராமரிப்புக்கான தொடக்கத்திற்குரிய பிரதிபலிப்பு" என்று குறிப்பிட்டார்.

அண்ணாநகர் மாவட்டத் துணைக் காவல் ஆணையர் (DCP – Anna Nagar District) டாக்டர் புக்யா ஸ்னேஹா பிரியா போன்றோர் ஆதரவுடன், எம்ஜிஎம் சென்னை மக்களுக்கு அவசரச் சிகிச்சை மற்றும் அன்றாட மருத்துவப் பராமரிப்பை இணைக்கும் பணியைத் தொடர்கிறது.

4 ஆண்டு வலி... ஒரே நாளில் மறைந்தது!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில், நவீனக் குறைந்த ஆக்கிரமிப்புச் சிகிச்சைகள் மூலம் வாழ்க்கையை மாற்றுவதில் நாங்கள் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளோம். சலாலா, ஓமனைச் சேர்ந்த திரு. ஹைதம் முகமது சலீம் ரஃபீத்துக்கு அளிக்கப்பட்ட சிகிச்சை இதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணம்.

நான்கு ஆண்டுகளாக, திரு.ஹைதம் முதுகு வலி மற்றும் இடுப்பு நரம்பு வலியால் (sciatica) துன்பப்பட்டார். அவருக்கு அன்றாடச் செயல்பாடுகள் கூடச் சவாலாக மாறிவிட்டன. ஆனால், நிவாரணத்துக்கான அவரது தேடல் அவரைச் சென்னையில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேருக்கு அழைத்துச் சென்றது. அங்கு ஒரு புதிய அத்தியாயம் தொடங்கியது.

முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சைத் துறையின் இயக்குநரும் மூத்த ஆலோசகருமான டாக்டர் கருணாகரனால்

L4–L5 Left Interlaminar Endoscopic Discectomy என்ற அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டார்.

முடிவு என்ன?
முதல் நாளிலிருந்தே நிவாரணம்!

“நான் வந்த கணத்திலிருந்து, ஒவ்வொரு படியிலும் என்னைக் கவனித்துக் கொண்டார்கள். டாக்டர் கருணாகரன் முழுச் செயல்முறையிலும் என் அருகில் இருந்தார். இன்று, நான் வலியில்லாமல் என் வாழ்க்கையை மீண்டும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். அதற்கு எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர்தான் காரணம்”.

உலகெங்கிலும் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உலகத்தரம் வாய்ந்த எண்டோஸ்கோபிக் ஸ்பைன் சர்ஜரி (Endoscopic Spine Surgery) வழங்குவதில் நாங்கள் பெருமை கொள்கிறோம். நாள்பட்ட முதுகு வலியிலிருந்து உங்களை மீட்டெடுக்க உதவுவோம்.

வலியிலிருந்து நம்பிக்கைக்கு!

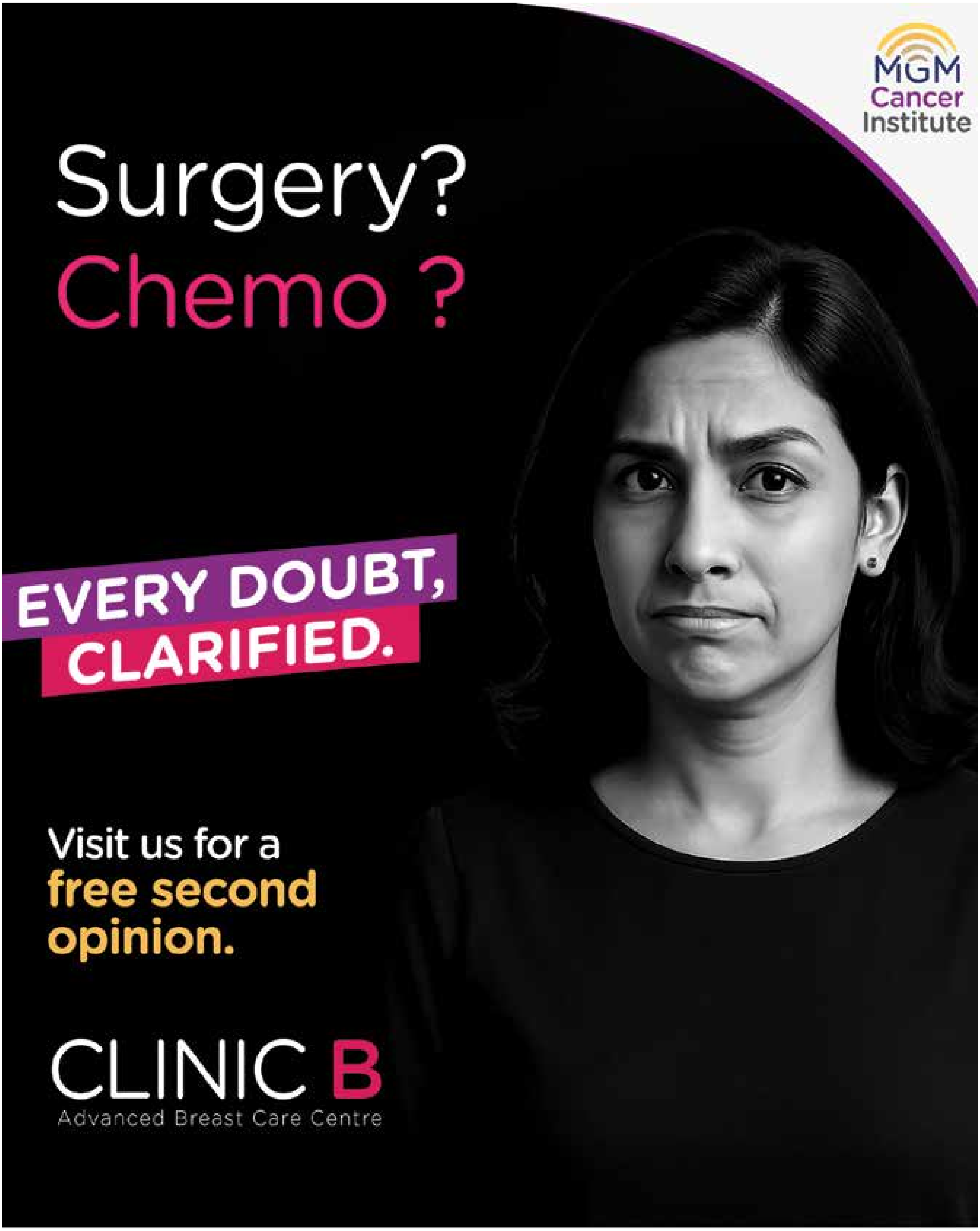
எம்ஜிஎம் கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட்டில், ஒவ்வொரு நோயாளியின் கதையும் தைரியம், அக்கறை மற்றும் குணமடையும் பயணமாகும். அத்தகைய ஒரு பயணம் பத்மாவதி மற்றும் அவரின் கணவரின் கதை. அவர்கள் விடாத முதுகுவலிக்கான விடைகளைத் தேடி ஆந்திராவிலிருந்து சென்னை வரை பயணித்தார்கள்.

அவர்கள் எதிர்பார்த்திராதது நான்காம் நிலை மார்பகப் புற்றுநோய் (Stage 4 Breast Cancer) என்கிற நோய் கண்டறிதல். அது அதிர்ச்சி, பயம் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையின் ஒரு கணமாக இருந்தது.

ஆனால், அவர்களின் பாதை அவர்களை எம்ஜிஎம் கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றது, மெடிக்கல் ஆன்காலஜியில் கிளினிக்கல் லீடும் மூத்த ஆலோசகருமான (Clinical Lead & Senior Consultant in Medical Oncology) டாக்டர் சையத் இஸ்மாயில் நவாப் ஜானின் அர்ப்பணிப்புள்ள பராமரிப்பின் கீழ், பத்மாவதி நம்பிக்கையுடன் தனது சிகிச்சைப் பயணத்தை ஆரம்பித்தார்.

அடுத்த மாதங்களில், கவனமாக வடிவமைக்கப்பட்ட சிகிச்சைத் திட்டம் மற்றும் அசைக்க முடியாத உணர்வுப் பூர்வமான ஆதரவின் மூலம் பத்மாவதியும் அவரின் கணவரும் வெறும் மருத்துவப் பராமரிப்பைவிடப் பெரிதான ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தார்கள். வலிமை, உறுதி மற்றும் புதுப்பிக்கப்பட்ட நம்பிக்கை உணர்வை அவர்கள் கண்டனர்.

“நாங்கள் சென்னைக்குக் கவலையுடனும் பயத்துடனும் வந்தோம்... என்ன என்று தெரியாமல். ஆனால், எம்ஜிஎம் கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்குள் நுழைந்த கணத்திலிருந்து, தன்னம்பிக்கையுடன் நோயிலிருந்து விடுபடுவோம் என்ற உறுதி ஏற்பட்டுள்ளது. நாங்கள் கவனித்துக் கொள்ளப்படுவதை உணர்ந்தோம். டாக்டர் சையத் மற்றும் முழுக் குழுவினரும் எங்களை அவர்களின் குடும்பத்தைப் போல நடத்தினர். இன்று, முன்பு இருளால் மட்டுமே சூழப்பட்டிருந்த இடத்தில் ஒளியைக் காண்கிறோம். எங்களுக்கு நம்பிக்கை அளித்ததற்கு நன்றி!”



For Appointments: +91 44 4251 5151

தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும் (For Private Circulation only)

CELEBRATING 6 Years Of HEALTHCARING

MGM HEALTHCARE
Nelson Manickam Road

WE BRING YOU THE GIFT OF GOOD HEALTH WITH OUR EXCLUSIVE HEALTH CARD.

WHAT YOU CAN AVAIL

ONE FREE* MHC for Women worth ₹4999/-

20% OFF* On all Diagnostics except packages

50% OFF* On three OP consultations per month

FREE* Ambulance service within 10 kms

20% OFF* On all MHC packages above ₹5000/-

12% OFF* On all OP Pharmacy Billing

ONE FREE* Specialist Consultation

20% OFF* All IP Room Rent (For Non Insurance Patients Only)

INSTANT ROOM UPGRADE* (For Insurance Patients only)

*T&C Apply

Scan the QR code to know more

044 4524 2407 | Nelson Manickam Rd, Chennai | info@mgmhealthcare.in